БЛЮДА ДЛЯ ПОНИЖЕНИЯ УРОВНЯ САХАРА

На что оказывает влияние избыток сахара
Как избавиться от сахарной зависимости
Какие они – естественные сладости

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

О том, что сахар не только бесполезен, но и вреден, известно уже более 100 лет. С тех пор его потребление выросло более чем в 10 раз. В начале XX века обычный человек употреблял около 5 кг сахара в год, сегодня – около 65 кг! Сейчас сахар везде! В любом продукте, даже в том, который не предполагает сладкого вкуса. К сожалению, не все понимают, что злоупотребление сахаром способно разрушить здоровье. Высокий уровень сахара в крови приводит к тяжелым заболеваниям: сахарному диабету, ожирению, атеросклерозу, кариесу и т. д. Сахар – источник поддельной сладости, в чем можно легко убедиться при вдумчивом, внимательном питании. Есть множество способов приготовить вкусно, используя природную сладость меда, фруктов, овощей и натуральных заменителей сахара. Если вы любите сладкое, но при этом хотите сохранить фигуру и признаете, что сахар вреден для здоровья, то эта книга для вас. И конечно, для ваших детей. Мы выбрали рецепты, которые легки в приготовлении и не требуют особых умений или сложного кухонного оборудования. Для приготовления не требуются какие-либо сложные ингредиенты. Приготовьте что-нибудь «вкусненькое» по нашим рецептам – и вы убедитесь, что сладко может быть и без сахара. Здоровья вам и приятного аппетита!

- Блюда для понижения уровня сахара
  - Предисловие
    -
    - Что такое сахар
    - Как сахар действует на организм
    - Вред и болезни от избыточного употребления сахара
    - Норма потребления сахара
    - Как избавиться от сахарной зависимости
    - Естественные сладости
    - Без сахара. А с чем?
  - Салаты и закуски
    -
    - Салаты из овощей, фруктов и ягод
      -
      - Салат из брокколи
      - Салат из яблок, клюквы и винограда
      - Салат яблочный с овсяными хлопьями и медом

- Салат из моркови с апельсином
- Салат из моркови или брюквы с крыжовником
- Салат из смородины и моркови
- Салат из овощей, яблок и винограда
- Салат из груш с орехами
- Салат из квашеной капусты
- Немецкий картофельный салат
- Салат из помидоров и яблок со сметаной
- Салат из сладкого перца с яблоками
- Салат из капусты с апельсином
- Салат из тыквы с яблоками, медом и орехами
- Салат по-андалузски
- Салат из цветной капусты с яблоками и ревенем
- Салат из цветной капусты с овощами и фруктами
- Салат из слив
- Фруктовый салат со сладким перцем
- Салат из апельсинов, бананов и дыни
- Салат из дыни и слив
- Салат из фруктов со сметаной
- Салат из фруктов с сыром
- Салат «Астория»
- Фруктовый салат с грушами
- Салат из фруктов с майонезом

- Салаты с мясом и рыбой
  -
  - Салат мясной с луком и сыром
  - Салат из мяса с сыром и зеленым горошком
  - Салат мясной с зеленью
  - Салат мясной с говяжьим языком
  - Салат с буженины и картофелем
  - Салат со свининой
  - Салат с бараниной и редькой
  - Салат из птицы с солеными огурцами и апельсинами
  - Салат с курицей и ананасом
  - Салат из курицы с рисом
  - Салат из индейки с яйцом и зеленью
  - Салат из дичи с маринованными грушами
  - Салат с ветчиной и зеленым горошком

- Салат с жареной молодой крольчатиной
- Салат «Охотничий»
- Салат из сельди по-датски
- Салат с сельдью и яблоками
- Салат из трески горячего копчения
- Салат из крабов с маринованной сливой
- Салат с лангустом
- Салат из кальмаров с яблоками
- Салат из креветок и фруктов
- Салат из гребешков с маринованным красным перцем
- Пестрый салат

- Холодные закуски
  -
  - Бутерброд с сыром, маслом и яблоками
  - Бутерброд с творогом и тмином
  - Бутерброд с яичным салатом
  - Большой трехслойный бутерброд
  - Бутерброд с жаренной на барбекю свининой
  - Бутерброд с плавленым сыром, морковью и апельсином
  - Дыня, фаршированная курицей
  - Помидоры, фаршированные тунцом
  - Рулеты с салатом из курицы
  - Закуска из сельди с яйцом
  - Паштет из лосося
  - Креветки под майонезом
  - Закуска из креветок под майонезом
  - Крабовые палочки в кляре
  - Грибы с луком и клюквой
  - Грибы с квашеной капустой
  - Закуска по-монастырски
  - Закуска «Помидоры со снегом»
  - Шарики сырные с картофелем по-немецки
  - Лимонные орешки
- Горячие закуски
  -
  - Говядина жареная с кровью
  - Закуска «Восточная»
  - Мясо в сухарях с сыром
  - Печень по-итальянски
  - Колбасная закуска с помидорами
  - Колбаса, запеченная в фольге, по-львовски

- Сардельки украинские с начинкой
- Закуска из рыбы с лечо
- Рыба, запеченная с маринованными грибами
- Рыба, запеченная с сыром, по-казацки
- Рыба, запеченная с помидорами и сыром
- Жареные креветки
- Креветки с лечо

- Супы
  -
  - Супы с мясом
    -
    - Бульон с рисом и помидорами
    - Бульон из домашней птицы
    - Бульон с колдунами
    - Фасолевый суп с мясом
    - Борщ домашний
    - Борщ по-старинному
    - Борщ волынский
    - Рассольник домашний
    - Рассольник питерский
    - Рассольник московский с почками
    - Солянка мясная
    - Солянка сборная мясная
    - Суп випавский
    - Суп из телятины с картофельными клецками
    - Суп гороховый голландский
    - Суп мясной с языком и сыром
    - Суп-пюре мясной гороховый со сметаной
    - Суп гороховый
    - Суп азербайджанский
    - Суп из баранины с баклажанами и стручковой фасолью
    - Суп из баранины с консервированным горошком
    - Суп из баранины с рисом
    - Суп из баранины с горохом и фрикадельками
    - Щи мясные с квашеной капустой
    - Суп из картофеля с колбасками
    - Картофельный суп с салом
    - Суп картофельный с сосисками
    - Суп из печени

- Суп из копченой свинины с овощами
- Суп-рагу из свинины
- Суп-чихиртма из куриных потрохов
- Чанахи из баранины по-грузински
- Чанахи
- Чорба с курицей
- Чорба с телятиной и грибами
- Чорба овощная с мясом
- Суп харчо
- Суп харчо с орехами
- Суп из курицы с орехами
- Суп из утки с перловой крупой и грибами

- Супы с рыбой
  -
  - Борщ постный с карасями
  - Борщ летний с минтаем
  - Солянка рыбная
  - Суп из осетрины
  - Суп из угря
  - Суп рыбацкий
  - Суп из щуки или судака
  - Суп рыбный со щавелем
  - Суп с креветками
  - Суп из сельди
  - Уха деликатесная
  - Уха генеральская
  - Уха архиерейская
  - Уха далматинская
  - Уха из карасей
  - Уха наваристая
  - Уха из стерляди двойная
  - Уха из налима
  - Уха макарьевская
  - Уха по-домашнему
  - Уха простая
  - Уха раковая
  - Ухатройная
  - Уха рыбацкая
  - Уха холодная
  - Холодник красный с рыбными консервами
  - Холодникс кальмарами
  - Холодник красный
  - Холодный томатный суп с рыбой
  - Чорба из карпа

- Щи из свежей капусты с рыбой
- Суп из мидий

- Супы с грибами
  -
  - Суп из свежих грибов с овощами
  - Суп из шампиньонов с вином
  - Бульон из сушеных грибов
  - Борщ с грибами
  - Суп-крем грибной
  - Суп из шампиньонов
  - Суп из лисичек
  - Суп с маринованными или солеными грибами
  - Суп картофельный с грибами
  - Грибной суп
  - Грибной суп с тыквой
  - Грибной суп с крупой
  - Суп из белых грибов
  - Суп из куриных потрохов с грибами
  - Щи из квашеной капусты с грибами
  - Щи наваристые с грибами
- Супы с овощами и фруктами
  -
  - Борщ с редькой
  - Борщ болгарский вегетарианский
  - Суп гороховый с вермишелью по-арабски
  - Суп вермишелевый по-аргентински
  - Суп гороховый с картофелем
  - Суп жюльен
  - Суп зеленый с картофелем
  - Суп из консервированного горошка с томатом
  - Суп из баклажанов с чесноком
  - Суп из зелени петрушки
  - Суп овощной крестьянский
  - Суп овощной с брынзой
  - Суп из квашеной капусты пряный
  - Суп из лука-порея с морковью и картофелем
  - Суп из помидоров
  - Суп-пюре гороховый с гренками
  - Суп-пюре из томатов с рисом
  - Чорба из фасоли
  - Холодник из щавеля

- Щи зеленые
- Суп из шпината с яичными фрикадельками
- Луковый суп
- Суп с сырными клецками
- Молочный суп с овощами
- Молочный суп с цветной капустой
- Суп из черной смородины с манной кашей
- Суп-пюре из тыквы
- Рисовый сладкий суп
- Хлебный суп с фруктами
- Суп хлебный с медом
- Суп витаминный
- Суп из абрикосов с овсяными хлопьями
- Суп из смородины
- Суп из черники с кефиром
- Суп из дыни, яблок и лимона
- Суп из ягод с творогом

○ Основные блюда

-
- Блюда из мяса
  -
  - Мясо по-французски
  - Тушеная говядина
  - Чахохбили из говядины
  - Мясной хлеб
  - Антрекоты с грибами в сметане
  - Бифштекс рубленый с сыром
  - Говядина в горшочках
  - Ассорти мясное с фасолью
  - Вырезка по-будапештски
  - Бефстроганов по-московски
  - Голубцы
  - Зеленое лобио с мясом
  - Мясо, тушенное по-деревенски
  - Яхния поповская из говядины
  - Котлеты из телятины пожарские
  - Рулет из свинины фаршированный
  - Свиные отбивные по-каджунски
  - Тефтели деревенские
  - Рулет со свининой и капустой
  - Свинина по-дижонски с цитрусовыми
  - Окорок по-карибски
  - Шницель из окорока
  - Шницель отбивной из окорока

- Котлеты из свинины по-дижонски
- Баранина по-деревенски
- Плов из баранины
- Медово-горчичные отбивные из ягненка
- Долма с виноградными листьями
- Филе барашка под шубой из свежей зелени
- Баранина с маринованными овощами
- Кролик, тушенный в горчичном соусе
- Мозги жареные
- Жаркое из курицы
- Гуляш куриный
- Куриные ножки фаршированные
- Курица с соусом из грецких орехов
- Перец, фаршированный курицей
- Цыплята или курица в горшочках
- Пряная курица с коричневым рисом
- Курица, глазированная абрикосами
- Жареная курица с ананасами
- Шашлык из курицы и креветок
- Жареная курица (утка) по-восточному
- Курица с травами
- Гусь, жаренный с яблоками
- Индейка, фаршированная печенью
- Фазан или курица по-французски

- Блюда из рыбы
  -
  - Голубцы рыбные
  - Запеканка из сельди
  - Гуляш из сельди по-шотландски
  - Кабачки, фаршированные рыбой
  - Зразы по-архангельски
  - Камбала по-датски
  - Котлеты рыбные по-румынски
  - Карп, варенный в пиве
  - Кефаль запеченная
  - Лосось жареный с томатным винегретом
  - Мойва запеченная
  - Окунь морской запеченный
  - Палтус с грибами
  - Пикша по-бразильски
  - Рулет из трески
  - Рыба в кляре
  - Рыба в чесночном соусе
  - Рыба под соусом сациви

- Рыба в зеленом соусе
- Рыба копченая, запеченная с яйцами
- Рыба фаршированная
- Рыба под майонезом
- Рыба, припущенная в молоке
- Семга по-маршальски
- Рыба, тушенная в горшочке
- Рыбная запеканка
- Сациви из отварной рыбы
- Сельдь фаршированная
- Сельдь с горчицей
- Судак в рассоле
- Судак отварной с чесночным соусом
- Зразы рыбные
- Филе судака по-баконьски
- Форель по-деревенски
- Запеченная камбала
- Камбала, запеченная с лимоном
- Карп с картофелем
- Стейк из палтуса с цитрусовыми
- Филе палтуса по-гречески
- Гребешки по-провански

- Блюда из грибов
  -
  - Грибной рулет запеченный
  - Грибные биточки
  - Грибные котлеты
  - Грибы белые с ветчиной
  - Грибы в капустных листьях
  - Грибы с картофелем
  - Грибы свежие, тушенные в сметане
  - Зразы картофельные с грибным фаршем
  - Омлет с грибами
  - Опята, жаренные со сметаной
  - Плов с грибами
  - Картофель с грибами и яблоками
- Блюда из овощей
  -
  - Охлажденные пикантные овощи
  - Капуста белокочанная, жаренная в сливочном масле
  - Запеканка из капусты с картофелем и помидорами
  - Капустная запеканка с лапшой

- Цветная капуста под сырным соусом
- Брокколи с мандариновым соусом
- Зеленые бобы с сельдереем и луком
- Запеканка из зеленой фасоли
- Зеленая фасоль с красным перцем
- Красная фасоль с коричневым рисом
- Фасоль с помидорами
- Кабачки, фаршированные сыром или брынзой
- Цукини по-итальянски
- Картофельная запеканка
- Картофель, запеченный с брынзой
- Шницель картофельный
- Картофель по-селянски
- Картофельное пюре с сыром
- Картофельные котлеты под манговым соусом
- Картофель с пармезаном
- Кисло-сладкая краснокочанная капуста
- Ассорти из печеных овощей
- Помидоры, запеченные в духовке
- Овощное рагу
- Овощное рагу с зеленым луком
- Рагу овощное по-деревенски
- Рататуй
- Баклажанные рулетики с начинкой из пшена
- Баклажаны со свежими грибами и репчатым луком
- Фаршированный перец
- Перец, фаршированный чечевицей
- Рагу из стручкового перца и помидоров с яйцом

○ Блюда из муки и крупы

-
- Блюда из муки
  -
  - Макароны с сыром и луком
  - Макаронник с сыром
  - Спагетти с мясным соусом
  - Спагетти с курицей
  - Лапша с индейкой и грибами
  - Макаронникс яблоками
  - Вареники «Литовские»

- Вареники с грибами
- Вареники с капустой
- Вареники с картофелем
- Вареники с мясом
- Манты из баранины с простоквашей
- Манты с бараниной
- Манты с творогом
- Манты с тыквой
- Хинкали
- Пельмени с бараниной
- Пельмени жареные
- Пельмени запеченные
- Пельмени с кабачками
- Пельмени рыбные
- Постные блины
- Блины картофельные
- Блины боярские
- Блины пшенные
- Блины крестьянские
- Блины овсяные
- Блинчики панированные
- Оладьи быстрые
- Оладьи с капустой
- Острые оладьи с луком
- Оладьи манные на меду с вареньем
- Оладьи из творога
- Гороховые оладьи с яблоками
- Яблочные оладьи
- Оладьи из кабачков с творогом
- Овощной пирог из блинной муки
- Оладьи по-казахски

- Каши
  -
  - Гоми
  - Каша гречневая с грибами
  - Гречневая каша с яблоками
  - Пшенная каша с тыквой
  - Пшеничная каша с мясом
  - Каша из гороха с пшеном, луком и морковью
  - Каша из саго с изюмом
  - Каша овсяная с субпродуктами
  - Каша с луком и шпиком
  - Каша перловая рассыпчатая

- Каша ячневая с чечевицей
- Каша из кукурузы
- Рисовая каша с яблоками
- Ризотто
- Пряный рис с арахисом

- Блюда из яиц и молочных продуктов
  -
  - Блюда из яиц
    -
    - Омлет с картофелем
    - Омлет по-украински
    - Омлет с яблоками
    - Омлет по-английски
    - Омлет с грибами
    - Омлет с творогом
    - Яичница с сосисками и томатным соусом
    - Яйца, фаршированные креветками
    - Яйца, фаршированные печенью
    - Яйца, фаршированные по-днестровски
    - Яйца, фаршированные колбасой
    - Яйца, фаршированные грибами
    - Яйца под майонезом
    - Яичница с сыром
    - Закуска «Аппетитная»
  - Блюда из творога и сыра
    -
    - Котлеты из творога
    - Папанаш отварные
    - Вареники «ленивые»
    - Сырники с морковью
    - Сырники из творога с тмином
    - Пудинг творожный
    - Икра из баклажанов с творогом по-болгарски
    - Икра из творога
    - Закуска из творога по-эстонски
    - Творог с копченой сельдью
    - Творог с помидорами
    - Творожная масса с изюмом
    - Шоколадная творожная масса
    - Творожная масса с медом
    - Творожная масса с орехами
    - Творожная масса с ягодами
    - Творожная масса с морковью и курагой

- Творожная масса с яблоками и медом
- Творогс яблоками
- Творог со сметаной и черникой
- Творог со сметаной и малиной
- Творог со сметаной и красной смородиной
- Творог со сметаной и морковью
- Домашний сыр
- Сыр с чесноком по-еврейски
- Десертный сыр по-французски
- Шницель из сыра
- Сыр, обжаренный в панировке
- Шарики сырные жареные

○ Выпечка

-
- Десертная выпечка
  -
  - Шарлотка с яблоками
  - Хворост
  - Бисквит ржаной
  - Рулет ржаной
  - Печенье из овсяных отрубей
  - Печенье с творогом
  - Печенье из творога и миндаля
  - Овсяное печенье
  - Яблочно-овсяное печенье
  - Печенье с тмином
  - Печенье из отрубей с корицей
  - Ореховый корж
  - Морковный торт
  - Коржики ржаные
  - Кексы из отрубей
  - Лимонный кекс
  - Кекс из ржаной муки
  - Кекс с творогом и изюмом
  - Кексы с черникой
  - Творожные кексы на пшеничной муке
  - Пряные тыквенные кексы
  - Имбирный пряник
  - Пряник с яблочным пюре
  - Коврижка «Пряничная избушка»
- Пироги, пирожки и хлебцы
  -
  - Расстегай
  - Пирог с лососем и крабовыми палочками

- Пирог с грибами и сыром
- Курник «Народный»
- Лепешки «Пикантные»
- Лепешка с тмином
- Медовый пирог с миндалем и творожным кремом
- Морковный пирог со сливами
- Пирог «Страсбургский»
- Пирог из свежих персиков
- Фруктовый пирог из песочного теста
- Пирог с сухофруктами
- Медово-шоколадный пирог с абрикосами
- Пирожки из песочного теста с мясом
- Пирожки с бараниной
- Пирожки слоеные с мясом
- Булочки с корицей
- Клюквенный хлебец с орехами
- Черничный хлеб
- Финиковый хлебец с орехами
- Кукурузный хлеб

○ Сладкие блюда

-
- Кремы из фруктов и ягод
  -
  - Крем из чернослива
  - Фрукты с баварским кремом
  - Крем из абрикосов
  - Крем из сметаны и яблок
  - Медовый крем
  - Крем из лимонов и овсяных хлопьев
  - Малиновый крем
  - Ореховый крем
  - Миндальный крем
  - Финиковый крем
  - Крем из лесных орехов
  - Творожно-плодовый крем
  - Крем из творога и плодов
  - Творожно-яблочный крем
  - Крем из сметаны и персиков
- Желе, пудинги и другие десерты
  -
  - Желе из смородины
  - Желе из фруктов и сметаны
  - Желе из вишни

- Клюквенное желе
- Желе из клубники и сметаны
- Желе апельсиновое с творожной массой
- Пудинг из орехов кешью и манго
- Клубнично-кокосовый пудинг
- Фруктовый пудинг
- Клубничный пудинг
- Медовый пудинг
- Пудинг рисовый с медом и апельсинами
- Пудинг из какао
- Банановые подушечки
- Барбадосское мускатное мороженое
- Груши в шоколадном соусе
- Десерт из свежих и консервированных фруктов
- Десерт из груш с сыром
- Десерт из яблок и слив
- Десерт «Оранжевый творог»
- Десерт из черешни с яблоками
- Десерт «Розовый творог»
- Йогурт клубничный взбитый
- Чернослив фаршированный со взбитыми сливками
- Шарики из дыни в корзине из арбуза
- Малиновые полоски
- Сливовый джем
- Персики и яблоки с хрустящей корочкой
- Яблоки с хрустящей корочкой
- Черника с хрустящей корочкой
- Тыква с фруктами
- Жареные маринованные ананасы
- Груши с творогом
- Сушеные фрукты в кислом молоке
- Ореховая мука с фруктами или ягодами

○ Напитки

-
- Коктейли и прохладительные напитки
  -
  - Мандариново-кефирный коктейль
  - Томатный коктейль
  - Огуречный коктейль
  - Огуречно-молочный коктейль
  - Лимонно-молочный коктейль
  - Яблочно-молочный коктейль

- Яблочно-малиново-молочный коктейль
- Напиток из малинового или клубничного сока с молоком и солодовым экстрактом
- Напиток из морковного и томатного сока с молоком
- Огуречно-молочный напиток
- Томатно-молочный напиток
- Напиток с фруктовым компотом
- Черничный морс с желтком и медом
- Квас свекольный
- Клюквенный квас
- Яблочно-апельсиново-лимонный сок
- Морковный лимонад

- Чай
  -
  - Чай-лимонад
  - Холодный чай со специями
  - Молочный чай по-голландски
  - Степной чай
  - Праздничный чай по-киргизски
  - Чай-пунш по-кубински
  - Чай по-китайски
  - Чай по-казахски
  - Чай по-японски
  - Яблочный чай
  - Фруктовый чай
  - Лимонный чай
  - Клубничный чай
  - Чай с соком из красной смородины
  - Чай с лимоном
  - Чай из боярышника
  - Земляничный чай
  - Чай с плодами шиповника

○ Консервы
-
- Варенье, пюре, пастила и другие домашние заготовки
  -
  - Клюквенное варенье с медом
  - Варенье из клюквы с яблоками
  - Варенье без сахара с брусникой, яблоком и тыквой
  - Варенье из брусники с яблоками
  - Пюре из клубники

- Пюре из земляники
- Пюре из алычи
- Пюре из персиков
- Пюре из яблок
- Черная смородина в земляничном пюре
- Пюре из абрикосов, слив и яблок
- Пастила из абрикосов
- Пастила из земляники
- Пастила из персиков
- Пастила из слив
- Пастила из яблок
- Желе из брусники на меду
- Бекмес из груш
- Повидло из винограда
- Повидло из слив без сахара
- Мармелад сливовый по-болгарски
- Клюквенный мед
- Мед из дыни

- Плоды и ягоды в натуральном соке
  -
  - Черная смородина в соке крыжовника
  - Черная смородина в собственном соку
  - Черная смородина в соке красной смородины
  - Яблоки в смородиновом соке
  - Черешня в собственном соку
  - Персики в яблочном соке
  - Малина без сахара в смородинном соке
  - Малина в собственном соку
  - Клюква в собственном соку
  - Клюква протертая натуральная
  - Земляника в соке красной смородины
  - Апельсины в остром соусе
  - Айва в соке свеклы
  - Абрикосы в собственном соку натуральные

- Иллюстрации
  - Омлет с брюссельской капустой
  - Фриттата с креветками и брокколи
  - Томатно-йогуртовый суп
  - Камбала с печеной морковью
  - Куриные голени с красным грейпфрутом
  - Овсяное печенье с клюквой
  - Фруктовый крамбл со злаковыми хлопьями
  - Булочки с отрубями и льняным семенем

Блюда для понижения уровня сахара
Авторы-составители Михайлова И. А., Михайлов А. М

За сладкое приходится горько расплачиваться.

Леонардо Винчи

Предисловие

Существует простой ответ на вопрос: «Почему нам так нравится сладкое?» Потому что младенец привыкает к сладкому вкусу с молоком матери. Оно содержит лактозу – дисахарид, состоящий из двух простых сахаров: глюкозы и галактозы.

Именно поэтому с детства сладкий вкус так важен для человека. Он на подсознательном уровне создает умиротворенность после насыщения. К сожалению, в подростковом возрасте наше желание сладкого достигает наивысшего уровня, и обычно привычка «заедать» свои личные проблемы шоколадом и мороженым, сладкими булочками и шипучими напитками остается на всю жизнь.

Углеводы в виде сахара и крахмала составляют существенную часть в питании человека. Однако очищенный сахар вплоть до XV века фактически не был известен. До того времени человек потреблял сахар в виде злаков, фруктов и овощей. Для наших первобытных предков вдоволь наесться сладкого перед суровой зимой было очень важно. Организм легко преобразует сахара в жир и складирует его в себе на черный день. Этот метаболический механизм помогал человеку выживать в дикой природе. Теперь, когда основным сладким продуктом стал свекловичный сахар, такое свойство человеческого организма, наоборот, создает сильнейший иммунодефицит, а заканчивается все целым комом тяжелых заболеваний.

О том, что сахар вреден, известно уже более 100 лет. За это время его потребление выросло более чем в 10 раз. В начале XX века обычный человек употреблял около 5 кг сахара в год, сегодня – около 65 кг!

ВАЖНО: полностью исключить из своего рациона сахар нельзя. По своему составу сахар представляет собой пару моносахаридов – глюкозу и фруктозу.

Глюкоза – основная пища для мозга: она активизирует кровообращение в головном и спинном мозге, и в случае полного отказа от сахара могут наступить СКЛЕРОТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

Что такое сахар

Все зеленые растения образуют те или иные вещества, относящиеся к этой группе сахаров. В процессе фотосинтеза сначала образуется глюкоза, которая затем превращается в другие сахара.

Тот продукт, который сейчас называется сахаром – бытовое название сахарозы ($C_{12}H_{22}O_{11}$) – сладкое кристаллическое вещество, выделяемое главным образом из сока сахарного тростника или сахарной свеклы. В чистом (рафинированном) виде сахар белый, а кристаллы его бесцветны. Столовый сахар легко переваривается и усваивается организмом. Он обладает только высокой энергетической ценностью: 1 г сахара содержит 4 ккал.

Калории эти «пустые», так как при отбеливании и очистке в сахаре уничтожаются все полезные вещества.

Сахарная история

Сахар был неизвестен не только людям во времена палеолита, но и во многих европейских странах не все знали о его существовании. Доисторический человек удовлетворял свою потребность в сахаре за счет меда и фруктов. Этой же цели, вероятно. служили и некоторые цветки, нектар которых содержит небольшое количество сахарозы. Богатые жители древнего Рима могли себе позволить добавлять в пищу коричневые кристаллы сахара за очень большую цену, ведь это сладкое «сокровище» привозили издалека – через Египет из далекой Индии. Русский князь и его свита впервые попробовали чудо-сладость только в начале XI века.

В чем содержится сахар

Больше всего сахара на наш стол попадает с готовыми продуктами из магазина. Рафинад и его заменители содержатся в напитках, хлебобулочных и кондитерских изделиях. Он главный компонент конфет, печенья, глазурей, кремов, замороженных пищевых продуктов и мороженого. Сахар используют при консервировании мяса, выделке кож и в табачной промышленности. Он служит консервантом для варенья, желе и других продуктов из плодов.

ВАЖНО: сахар состоит только из углеводов. А это чистые калории и БОЛЬШЕ НИЧЕГО!

Как сахар действует на организм

Под воздействием пищеварительных ферментов сахароза расщепляется на глюкозу и фруктозу, которые поступают в кровоток.

Фруктоза и *глюкоза* имеют одинаковые формулы, но их молекулы различаются по пространственному строению – фруктоза является изомером глюкозы.

> Сахар и вес
>
> Подсчитано, что употребление в пищу всего 2 лишних чайных ложек сахара может привести к увеличению веса на 3–4 кг в год.

Глюкозу – важнейший источник энергии для организма – организм усваивает моментально. Отсюда чувство эйфории, почти блаженства, от насыщения сладким. В мозге включаются соответствующие центры удовольствия.

Уровень глюкозы в крови, который называется «гликемия», натощак составляет в среднем 1 г сахара на 1 л крови. Если уровень падает, один из гормонов поджелудочной железы – *глюкагон* – повышает его до нормального. А если тут же съесть сахар, то наступит гипергликемия – резкое повышение содержания сахара в крови.

После этого скачка другой гормон – *инсулин* – прогоняет избыток глюкозы в печень и мышечную ткань. Уровень сахара в крови резко падает, наступает гипогликемия, а потом все возвращается к норме. Инсулин, дающий клеткам организма сигнал к отложению жира, часто называют «гормоном складирования жира».

ВАЖНО: контролирование (снижение) количества инсулина, выделяемого поджелудочной железой, препятствует ОТЛОЖЕНИЮ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ.

Вред и болезни от избыточного употребления сахара

Избыточный сахар медленно, но верно меняет состав крови, вмешивается в работу всех органов, цепляет психику на крючок, убивает иммунитет и дает зеленый свет целому ряду смертельных заболеваний.

Виновник эмоциональных расстройств

Чрезмерное употребление сахара в наше время – это первейшая причина многих умственных и эмоциональных расстройств.

> Сахар – пища для бактерий
>
> Streptococcus mutans – бактерия, живущая в полости рта, питающаяся откладывающимся на зубах сахаром, является настоящим бичом. Этот процесс повышает кислотность полости рта приблизительно в 100 раз по сравнению с нормой, создавая тем самым прекрасную среду для разрушения зубов.

Для усвоения сахара организму необходим витамин В. Так как в самом сахаре его нет, а едим мы сладкое постоянно, организм не находит другого выхода как забирать необходимый витамин из печени, почек, мышц, желудка, крови, кожи. А дефицит витаминов группы В – первопричина усталости, чувства разбитости, анемии, ухудшения зрения, плохого состояния волос, кожи.

Наше настроение начинает быстро зависеть от сахара, а инсулиновые колебания расхолаживают эмоциональный фон. Сахар также увеличивает концентрацию в мозге серотонина, вещества, которое способствует засыпанию.

В тот момент, когда инсулин, выработанный поджелудочной железой, справился с очисткой крови от сахара, наш организм оказывается «ни с чем».

Клетки «сожгли» его как источник энергии, но питания так и не получили, поскольку все витамины и минеральные соли, сложные углеводы были удалены из сахара в процессе очистки. Следовательно, как только сахар покидает кровоток, появляется чувство голода. Сформировавшаяся зависимость ведет к потреблению новых порций сладкого, конфет и пирожных, вновь приводя в действие механизм отложения жира.

Продукт, охлаждающий тело

Сахар и протеины всегда работают вместе. Избыток сахара

приводит к перевесу над протеинами и охлаждает тело, делает его уставшим, приводит к недостатку энергии, создает жажду мяса. Сахар также охлаждает сексуальные желания, ведет к фригидности и импотенции.

Вор питательных веществ

Сахар выводит из организма кальций и другие минералы и витамины – иначе сладкий продукт просто не усвоится. Поэтому подслащенные продукты – диетический творог, йогурты, в составе которых есть сахар, не принесет никакой пользы: кальций в них бесполезный. А известно, что дефицит этого минерала является причиной зубных болезней, остеопороза, рахита и других заболеваний костной ткани.

Поедание собственных тканей

При избытке сахара и недостатке протеинов людские тела становятся вялыми, обвислыми, появляется утомляемость, потеря веса, медлительность.

Последствия таковы, как при недостатке питания. Многие виды атрофии – мышечная атрофия, склерозы, артриты и другие – связаны с избыточным употреблением сахара. Это в действительности дегенеративные болезни.

Негативное воздействие сахара на свертываемость крови, истощение протеинов, недостаток кальция и солей порождает гемофилию и другие кровоточивые болезни.

Сахар приводит к болезням сердца

Болезни сердца вызваны комбинацией сахара и животных жиров, которые откладываются в артериях как субстанция холестерина.

Сахар вызывает сахарный диабет

Пять процентов населения планеты (366 миллионов человек!) уже больны сахарным диабетом. Произошел стремительный рост этого заболевания в последнее пятнадцатилетие.

> Сахар и рак
>
> Врачи из Лондонского исследовательского медицинского совета обнаружили. что употребление рафинированного сахара приводит к изменениям бактерий на слизистой оболочке кишечника. В результате этих изменений происходит распад желчных солей и образование веществ. вызывающих рак.

Ныне в России около 4 % населения больны сахарным диабетом. В США, по прогнозам, в 2030 году диабетом будет страдать каждый пятый житель, а в 2050-м – каждый третий.

Сахар убивает иммунитет

Чем больше сахара в крови, тем слабее естественные силы

организма. Рафинад препятствует белым кровяным клеткам убивать микробы, поэтому происходит нарушение функции иммунной системы организма. Он превращает глюкозу в триглицерид, отчего значительно увеличивается содержание жиров в крови.

ВАЖНО: сахарный диабет, ожирение, рак желудка, ишемическая болезнь сердца, тромбофлебит, атеросклероз, аппендицит, воспаление сальных желез, шизофрения и другие болезни неминуемо следуют за НЕУМЕРЕННЫМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ САХАРА.

Норма потребления сахара

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения взрослый мужчина в день должен съедать не больше 60 г, а женщина – 50 г чистого сахара.

Много это или мало? На первый взгляд, прилично: по 10–12 кусков. Но следует учесть, что сюда входит не только «чистый» сахар, который мы добавляем в чай или в кашу, но и все сахара, которые содержатся в остальной пище.

Например, в одной банке сладкой газировки содержится примерно 40 г сахара. Достаточно выпить такую баночку днем и попить сладкого чая утром – и лимит исчерпан.

Как избавиться от сахарной зависимости

Поскольку сахар вызывает зависимость, снизить его употребление – нелегкая задача. Тем более что большая его часть скрыта в пищевых продуктах и напитках, которые потребляются ежедневно. А резкий отказ от сахара приводит к ощутимому синдрому отмены.

Поэтому уменьшать тягу к сахару нужно постепенно. В первую очередь стоит попробовать заменить белый сахар на более полезные сладости. Фрукты, овощи, мед, сухофрукты и другие продукты способны удовлетворить потребность человека в сладком.

Химикаты в очистке сахара

Свежий сок из тростниковых стеблей очищают гашеной известью и нагревают, чтобы убить все ферменты. Путем испарения создается неестественно насыщенный раствор сахара. В вакуумном контейнере испаряется последняя влага, и появляются кристаллы коричневого сахара– сырца. Для получения белоснежного цвета сахара в качестве отбеливателя используется еще один химический реагент – диоксид серы или угольная кислота.

Однако не стоит думать, что организму все равно, съедите ли вы яблоко или два-три кусочка сахара. Сахара бывают двух типов – внутренние и внешние. Первые содержатся во фруктах, злаках и сладких овощах, таких как свекла и морковь. Поскольку сахар в них «упакован» в клетчатку, в нашем организме задерживается ограниченное его количество. К тому же этот сахар поступает вместе с витаминами и микроэлементами. Другое дело – внешние сахара. Они содержатся в меде, сладких напитках, пирожных и конфетах. Именно эти сахара портят зубы и фигуру.

Существуют несколько моментов, на которые следует обратить внимание, чтобы уменьшить количество сахара в рационе:

1. Научитесь наслаждаться продуктами, которые являются естественно сладкими, без добавления сахара.

2. Используйте специи и травы, такие как корица, мускатный орех, гвоздика и имбирь для усиления вкуса пищевых продуктов.

3. Используйте сушеные или свежие фрукты или замороженные фруктовые соки, чтобы подсластить блюда.

4. Покупая продукты, читайте этикетки, чтобы найти скрытый

сахар и получить информацию об общей пищевой ценности.

5. Покупайте свежие фрукты и делайте соки сами.

6. Отдавайте предпочтение минеральной воде вместо сладкой газировки.

7. Будьте осторожны с продуктами с пониженным содержанием жира и обезжиренными продуктами, сахар часто добавляют для маскировки потери аромата.

8. Чай и кофе старайтесь пить без сахара.

9. Выбирайте сезонные фрукты – они наиболее сладкие.

10. Будьте осторожны с продуктами с надписью «без добавления сахара» – это не значит, что там нет его заменителей.

11. Используйте заменители сахара в рецептах и горячих напитках вместо сахара.

ВАЖНО: внимательно читать ярлыки на продуктах и избегать тех, которые содержат сахар там, где без него МОЖНО ОБОЙТИСЬ.

Естественные сладости

Весь сахар имеет растительное происхождение. Существуют естественные сладости, которые можно использовать как переходные при отказе от сахара. Они, обеспечивая «сладкую жизнь», благоприятно действуют на здоровье человека.

Натуральный мед

В меде содержится: 13–20 % воды, 75–80 % углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), витамины B_1, B_2, B_6, Е, К, С, каротин, фолиевая кислота. Соотношение глюкозы и фруктозы у различных сортов меда разное: чем слаще мед, тем больше в нем фруктозы (она усваивается медленнее).

Кроме того, мед обладает многими лечебными свойствами. В составе крови человека находится 24 микроэлемента, из которых 22 содержится в натуральном меде, то есть мед близок к составу крови. Замена сахара медом целесообразна при атеросклерозе, туберкулезе, малокровии, заболеваниях печени и легких, в питании ослабленных больных.

В течение дня рекомендуется съедать не более 80-100 г.

Фруктоза

Фруктоза (фруктовый сахар) в свободном виде она содержится в овощах, фруктах и меде. Выделена впервые в 1847 году. Приятная на вкус, легко растворимая в воде и этиловом спирте, в холодном виде и в кислой среде она кажется слаще сахарозы.

Фруктоза хорошо усваивается организмом, регулирует уровень сахара в крови во время физических нагрузок. Применение фруктозы взамен обыкновенного сахара понижает риск возникновения кариеса зубов на 30–40 %.

Рекомендуемая суточная норма фруктозы – не более 45 г.

Кленовый сироп

Традиционное канадское угощение производится путем уваривания кленового сока из сахарного клена. Сироп обладает легким привкусом дерева и приятным ароматом.

В натуральный продукт не добавляются ароматизаторы, красители и консерванты. Кленовый сироп содержит железо, фосфор, цинк, калий, марганец, кальций, и к тому же он на 100 % обезжирен. В нем гораздо меньше сахара, чем в меде, а также низкое содержание фруктозы. Это настоящий сгусток антиоксидантов, в том числе полифенолов, которые помогают одолеть такие недуги, как рак и сердечно-сосудистые заболевания.

Кленовый сироп и диабет

Кленовый сироп содержит 54 компонента, полезных для здоровья, в том числе пять уникальных. Особенно ученых заинтересовало вещество квебекол, которое в будущем поможет решить проблему сахарного диабета.

Выбирая кленовый сироп, следует обратить внимание на его консистенцию и цвет. Он должен быть прозрачен или полупрозрачен, без всякой мути, и иметь среднюю маслянистость. Цвет – предпочтительней темно-янтарный.

Сироп топинамбура

Топинамбур (земляная груша) – широко распространенное в нашей климатической полосе растение. Его клубни имеют сладковатый вкус из-за содержания инулина – ценного пищевого волокна, легко превращающегося во фруктозу. Инулин снижает уровень глюкозы в крови при диабете, выводит токсины, радионуклиды, тяжелые металлы, благотворно влияет на полезную микрофлору кишечника. Кроме того, топинамбур содержит множество витаминов и микроэлементов, а также все незаменимые аминокислоты.

«Свои» полезнее

Сухофрукты средней полосы – сушеные яблоки, груши, вишня – менее сладкие, чем их южные «собратья», но их огромный плюс в том. что они практически никогда не вызывают аллергии, их пектины активизируют обмен веществ, а клетчатка прямо как пылесос вытягивает из организма тяжелые вредные металлы и радионуклиды.

Сироп из топинамбура, готовится при температуре – 50–60 ˚С, что позволяет сохранить все его полезные вещества.

В него не добавляются консерванты и стабилизаторы. Сироп очень удобен для выпечки, сладостей, домашнего йогурта, свежих коктейлей, можно добавлять его в чай, кофе и другие напитки. Вкус сиропа приятно дополняет напиток, он не так навязчив, как вкус сахара.

Стевия

Трава, сладкая на вкус, родиной которого являются горные районы Парагвая и Бразилии. Она вообще не содержит сахаров: глюкозы, фруктозы и сахарозы. Но при этом имеет сладкий вкус: в 10–15 раз слаще сахара (а ее экстракт стевиозид – в 200 раз)!

Стевия – самый низкокалорийный из натуральных заменителей сахара: основной составляющей ее сладкого вкуса являются не углеводы, а гликозиды. Именно данные вещества

делают листья стевии такой уникальной, именно они дают сладость. Листья растения также содержат витамины, эфирные масла и целый комплекс минеральных веществ.

Стевия снижает уровень сахара в крови у больных сахарным диабетом, однако, что удивительно, у здоровых людей, у которых уровень сахара находится в норме, при употреблении стевии в пищу, этот уровень не изменяется.

Она положительно влияет на щитовидную железу, повышает общий иммунитет организма и, что самое главное, выводит радионуклиды и токсины из организма.

Ячменный солод

Ячменный солод – тягучий густой раствор обычно темно-коричневого цвета – можно использовать как подсластитель, добавляя в напитки, выпечку и салаты. Солод обладает своим специфическим вкусом, поэтому людям, которые с удовольствием едят выпечку на солоде, может не очень понравиться добавлять его, например, в чай. Ячменный солод идеален для кондитерских изделий и других блюд.

Сухофрукты

В составе сухофруктов входят витамины – А, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, Р, минеральные вещества – железо, кальций, магний, фосфор, калий, натрий; органические кислоты, пектин. Кроме всего прочего высушенные фрукты – это кладезь клетчатки и пищевых волокон, которые нормализуют процесс пищеварения. Съедать их лучше не больше 100 г в день, причем тщательно разжевывая.

Выбирая сухофрукты, обратите внимание, чтобы их внешний вид был естественным, без глянцевого блеска, без всяких пятен. Они не должны быть пересушенными.

Без сахара. А с чем?

Сахарозаменителями называются вещества из группы углеводов, которые не преобразуются в организме в глюкозу или преобразуются медленнее, чем сахароза.

Они одновременно являются носителями сладкого вкуса, источником энергии и наполнителем пищевых продуктов. У них есть два полезных свойства: они снижают калорийность еды и не повышают концентрацию глюкозы в крови. Заменители сахара назначаются людям с избыточной массой тела, больным диабетом или метаболическим синдромом.

К сахарозаменителям предъявляются следующие требования:

✔ Приятный сладкий вкус.

✔ Безвредность.

✔ Отсутствие влияния на углеводный обмен.

✔ Хорошая растворимость в воде и стойкость к кулинарной обработке (температуре).

Начало использования заменителей сахара в первой половине XX века было связано главным образом с их дешевизной, а снижение калорийности изначально было приятным, но второстепенным фактором.

Их используют для приготовления диабетических напитков, конфет, вафель, печенья, тортов, компотов, варенья, йогуртов и так далее. Все сахарозаменители – это пищевые добавки, подразделяются на две группы – натуральные и искусственные (синтетические).

Натуральные сахарозаменители

Натуральные сахарозаменители – это вещества, сладкие на вкус, выделенные из природного сырья. Они, безусловно, безопаснее искусственных, но это вовсе не означает, что их употребление должно происходить бесконтрольно.

Они необходимы диабетикам, так как не повышают уровень сахара крови. Что же касается калорийности, то по этому показателю они могут не уступать сахару, а значит, при постоянном употреблении, возможность ожирения сохраняется.

Сорбит(Е420)

Сорбит – вещество, относящееся к группе сахарных спиртов. Впервые было выделено из мороженых ягод рябины. Сейчас его получают из глюкозы, так как в растениях оно содержится в очень малых количествах.

Сорбит стимулирует перистальтику кишечника, способствует образованию и выведению желчи, принимает участие в синтезе гликогена, положительно влияет на синтез витаминов B_1, B_2, B_3,

B_6 и на деятельность вегетативной нервной системы.

Сладость сорбита примерно в 2 раза меньше обычного сахара, поэтому для достижения одинаковой степени сладости его потребуется больше, чем натурального сахара. Это может вызвать прибавку в весе, поэтому следует соблюдать суточную норму 30–50 г.

Высокие дозы сорбита могут повышать в крови уровень молочной и пировиноградной кислот, глюкозы и вызвать поносы. Из других его недостатков следует отметить горьковатый привкус.

Ксилит(Е967)

Ксилит – порошок белого цвета без запаха, хорошо растворимый в воде. Он в два раза слаще сорбита. Получают его в результате переработки кукурузных кочерыжек, хлопковой шелухи, березовой древесины. Как заменитель сахара он предпочтительнее сорбита, однако, его калорийность почти такая же, как у сахара: 1 г ксилита дает 4 ккал.

Ксилит благотворно влияет на микрофлору ротовой полости, предотвращает развитие кариеса. Он также помогает ускорить обмен веществ, поэтому рекомендован диабетикам.

Ксилит оказывает бактерицидное действие, задерживает процессы старения, помогает в борьбе с остеопорозом, а также укрепляет иммунитет. Он в еще большей степени, чем сорбит, обладает желчегонным действием. Следует указать также на то, что ксилит стимулирует двигательную функцию кишечника и быстро выводится из организма. Его безопасная суточная норма – не более 30–50 г в сутки.

В пищевой промышленности ксилитом заменяют сахар и используют при приготовлении кондитерских изделий. Он идеально подходит для выпечки.

Стевиозид(Е960)

Стевиозид – экстракт травы стевии, который фактически лишен калорий и слаще сахара в 250 раз. Он не токсичен, хорошо переносится без побочных эффектов, имеет неплохие вкусовые качества, доступен по цене. Экстракт является обладателем широкого спектра витаминов, аминокислот, микроэлементов. Он благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, иммунную систему, зубы и десны.

Стевиозид рекомендуют диабетикам, поскольку он регулирует уровень содержания сахара в крови, влияет на уменьшение холестерина и радионуклидов и способствует выработке поджелудочной железой инсулина. Он также является природным успокоительным, так как восстанавливает силы человека после нервного и физического истощения.

Стевиозид можно добавлять везде, где нужен подсластитель: в чай, каши, десерты, домашний йогурт. За счет его антисептических свойств можно даже делать на нем варенье! Только в отличие от сахара, стевиозид не сгущается при варке, поэтому необходимо добавлять другие загустители, например пектин или агар-агар. Экстракт удобен для добавления в выпечку. Суточная норма употребления – 40 г.

Искусственные сахарозаменители

Необходимость в создании искусственных заменителей сахара возникла по причине того, что натуральные заменители имеют довольно высокую калорийность, а среди больных диабетом много людей с избыточным весом. Поэтому нужны были сахарозаменители, либо вообще не содержащие углеводов, либо обладающие интенсивным сладким вкусом.

Искусственные заменители часто становились предметом шумихи в прессе. Их неоднократно обвиняли в наличии побочных эффектов, хотя до конца так и не доказана их вредность. Так что каждому приходится самому выбирать, чего есть и сколько. И, как всегда, главное – знать меру.

Аспартам(Е951)

Низкокалорийный, самый распространенный химический сахарозаменитель. В 200 раз слаще сахара. Согласно статистике, на его долю приходится 62 % рынка заменителей сахара. Он входит в состав более 6000 наименований продуктов, включая детские витамины, диетические напитки, лекарства, широко используется в общественном питании. Наиболее популярные продукты, содержащие аспартам: диетическая кола, квас, жевательные резинки без сахара, зубная паста.

> Комбинируем, улучшаем
>
> Большинство потребителем использует сахарин и цикламат в составе комбинированных сахарозаменителей. Данная комбинация позволяет уменьшить дозу каждого подсластителя и улучшить вкусовые качества.

В организме человека он распадается на две аминокислоты и метанол. Аминокислоты являются составной частью белка и не только не опасны, но даже необходимы организму.

Сахарин(Е954)

Представляет собой бесцветный порошок, хорошо растворимый в воде и обладающий очень сладким вкусом. однако имеет неприятный металлический привкус. Сахарин в 400–500 раз слаще сахара. По вкусу 2 таблетки сахарина заменяют 1 кусок

сахара или 1 ч. ложку сахарного песка. Имеются исследования, согласно которым сахарин имеет канцерогенные свойства, если употреблять его в больших количествах. Считается, что при соблюдении дозы 2,5 мг на 1 кг веса в сутки массы тела опасности для здоровья он не представляет, но и ничего полезного не дает.

Цикламат(Е952)

Некалорийный подсластитель, слаще сахара в 40 раз. Синтезирован из бензола и имеет специфический привкус. Достоинство цикламата в том, что он выдерживает высокие температуры, т. е. может применяться в приготовлении пищи. Чаще всего используют натриевый цикламат, но существует еще кальциевый цикламат и цикламатовая кислота.

На данный момент цикламат одобрен к применению в Европе и Азии с ограничением приема беременными женщинами и детьми.

Ацесульфам К (Е950)

Низкокалорийный подсластитель, открытый в 1967 году. В 200 раз слаще сахара. Буква «К» в его названии означает калий. Не усваивается организмом и выделяется почками в неизмененном виде. Ацесульфам К часто можно «встретить» в мороженом, конфетах и газировках. Имеет длительные сроки хранения и высокую стабильность при приготовлении и обработке пищевых продуктов, поэтому пригоден для варки и выпечки. Не способствует образованию кариеса.

Допустимая дневная доза потребления для ацесульфама К была установлена в количестве 15 мг на кг веса тела (одна таблетка содержит около 20 мг). Впрочем, чаще он используется в смеси с аспартамом, цикламатом и сахарином.

Не рекомендуется к применению при сердечной недостаточности.

Сукралоза(Е955)

Сукралоза в 600 раз слаще сахара, она производится в несколько этапов, первый из которых начинается с преобразования обычного сахара. Благодаря этому резко снижается калорийность, способность влиять на уровень глюкозы в крови, а привычный вкус сахара остается неизменным.

Огромный плюс сукралозы – стабильность при термообработке (пастеризации и стерилизации, применяемой при изготовлении консервации). Сукралоза одобрена для использования во многих продуктах, включая выпечку. Сукралоза абсолютно безопасна для здоровья, если соблюдать суточную норму 5 мг на 1 кг веса. По данным исследований, этот сахарозаменитель на 85 % выводится из организма сразу,

оставшиеся 15 % – в течение суток.

Салаты и закуски

Не сделать ли мне два салата? Фасоль прекрасно сочетается с приправой из оливкового масла, уксуса и лука-шалота. Почему бы и нет?

Фрэнсис Мэйес

Закуски и салаты отличаются острым вкусом, дразнящим запахом и привлекательным видом. Они не только призваны возбуждать аппетит, но и компенсировать недостаток в рационе витаминов, ценных минеральных солей (макро– и микроэлементов) и других биологически активных веществ.

В наши дни калорийные блюда закусочного стола сильно потеснили овощные салаты.

Эти низкокалорийные блюда позволяют гармонично сочетать в себе несколько разнообразных плодов, которые дополняют друг друга с разных точек зрения – как с витаминной, так и с вкусовой.

Большинство овощей в составе салатов остаются в сыром виде, а потому сохраняют большое количество витаминов. Кроме того, они способствуют качественному перевариванию и своевременному освобождению кишечника из-за большого содержания в них клетчатки.

Диабетические салаты должны содержать много зелени, овощей и нежирную заправку. Для приготовления последней рекомендуется использовать оливковое масло, нежирную сметану, апельсиновый и лимонный сок. Чтобы сделать салаты более сытными в них можно добавить курицу или нежирное мясо. Благодаря разнообразию салатных компонентов можно экспериментировать над созданием новых блюд хоть каждый день.

К особо полезным салатам относят блюда из морепродуктов с низким содержанием калорий, а также с такими полезными витаминами и минералами, как цинк, марганец и йод. Они способны улучшить обмен веществ и повышают тонус всего организма.

Не стоит забывать и о фруктовых салатах – ведь болной диабетом редко может побаловать себя сладким. Для их приготовления следует использовать: грушу, лимон, гранат, вишню, апельсин, грейпфрут, кислое яблоко и сливу. Также для

разнообразия можно добавить орехи. Главное – следить, чтобы в салат не попали продукты с высоким гликемическим индексом.

Холодные закуски – идеальный вариант для перекусов и предотвращения состояний гипогликемии перед физическими нагрузками. В ассортимент блюд, которые подают в качестве закуски, входят различные бутерброды, разнообразные мясные, рыбные и овощные блюда. Из числа закусок склонные к диабету должны исключить соленые и маринованные овощи.

Закуски могут стать самостоятельными блюдами при добавлении более сытных ингредиентов. Их часто используют на завтрак и ужин, а также как гарниры ко вторым блюдам на обед. Приправами для холодных блюд могут быть нежирная сметана, растительное масло, несладкий йогурт, салатные заправки, лимонный сок. Они не только обогащают вкус ваших закусок, но и сделают их еще более полезными. К тому же в зелени, часто используемой для приготовления и украшения закусок, содержится большое количество полезных микроэлементов.

Салаты из овощей, фруктов и ягод

О пользе салатов из овощей, фруктов и ягод знают все. Эти ингредиенты обогащают пищу витаминами и волокнами, которые позитивно влияют на динамику снижения сахара.

Например, в шпинате содержится магний, помогающий регулировать содержание сахара. Во всех зеленых овощах очень мало глюкозы. Итак, самые полезные овощные продукты, уменьшающие сахар в крови: цветная капуста, салат, огурцы, редис, баклажаны, помидоры, сладкий перец, морковь, сельдерей. Кстати, сырой чеснок улучшает выработку поджелудочной железой инсулина, что сокращает количество в крови сахара. Из фруктов, снижающих сахар в крови, можно выделить вишню. Это отличный антиоксидант и одновременно низкокалорийный источник быстроусвояемой клетчатки. Стабилизации уровня сахара способствуют яблоки с кожурой. Чувствительность к инсулину повышает авокадо. Перечислим другие фрукты, понижающие сахар в крови: бананы, клубника, дыня, груши, все цитрусовые.

Салат из брокколи

Ингредиенты

2 стакана мелко нарезанной свежей или замороженной брокколи, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, 1 ст. ложка свежего базилика, 1 красный сладкий перец, нарезанный тонкими ломтиками, 1 красная луковица, нарезанная кубиками.

Для салатной заправки:2½ ст. ложки оливкового масла, 11½ст. ложки бальзамического уксуса,½ зубчика чеснока,¼ ч. ложки соли,¼ч. ложки черного свежемолотого перца.

Способ приготовления

1. Смешать все ингредиенты (за исключением заправки) в миске. Добавить заправку, перемешать и охладить в течение 2 часов.

2. Для приготовления салатной заправки в небольшой банке смешать оливковое масло, уксус, измельченный чеснок, соль и перец. Закрыть крышкой и хорошо потрясти.

Салат из яблок, клюквы и винограда

Ингредиенты

250 г яблок, 50 г клюквы, 200 г винограда, 80 г майонеза, листья салата, лимонный сок, мед.

Способ приготовления

1. Яблоки нарезать кубиками. Клюкву пробланшировать, смешать с подготовленными яблоками, майонезом, лимонным соком и медом.
2. Перед подачей салат выложить горкой на зеленые листья салата и украсить виноградом.

Салат яблочный с овсяными хлопьями и медом

Ингредиенты

800 г яблок, 40 г овсяных хлопьев, 60 г меда, 50 мл молока, 40 г орехов, 50 г изюма, 250 мл кипяченой воды, лимонный сок.

Способ приготовления

1. Залить овсяные хлопья кипяченой водой и оставить на ночь. Утром добавить лимонный сок, мед, немного молока до образования густой кашицы.
2. Вымытые яблоки очистить, натереть на мелкой терке, соединить с овсяными хлопьями, измельченными орехами, вымытым изюмом и перемешать.

Салат из моркови с апельсином

Ингредиенты

3–4 моркови или ½ брюквы, 1 апельсин, ½ лимона, 1 яблоко, 1½стакана растительного масла, майонеза или сливок, ломтики банана, орехи, мед.

Способ приготовления

1. Вымытую морковь очистить, натереть на крупной терке вместе с неочищенными яблоками, добавить небольшие кусочки очищенных апельсинов и лимонов, тертую апельсиновую и лимонную цедру.

2. Смешать салат с соусом, заправить, украсить ломтиками банана и орехами.

Салат из моркови или брюквы с крыжовником

Ингредиенты

400 г моркови или брюквы, 1 стакан компота из крыжовника или ревеня, мед.

Способ приготовления

Овощи натереть на крупной терке, смешать с компотом, заправить медом.

Салат из смородины и моркови

Ингредиенты

400 г моркови, 250–300 г ягод красной, белой или черной смородины, 150 г сметаны или 100 г майонеза.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, добавить ягоды смородины, сметану или майонез и перемешать.

Салат из овощей, яблок и винограда

Ингредиенты

4–5 картофелин, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 яблоко, 1

сладкий перец, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 2 ст. ложки укропа, зеленый горошек, 10–15 ягод винограда или виноградный сок.

Способ приготовления

1. Вареные картофель и морковь, соленые огурцы и очищенные яблоки нарезать ломтиками, сладкий перец – соломкой.
2. Все посолить, добавить зеленый горошек, яйца, лук, укроп, виноград или виноградный сок и осторожно перемешать.
3. Перед подачей на стол салат украсить веточками петрушки, виноградом, дольками яблок.

Салат из груш с орехами

Ингредиенты

6 больших груш, 6 грецких орехов, 1 красный маринованный сладкий перец, 2 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления

1. Груши очистить, разрезать пополам, вынуть чайной ложкой сердцевину и разложить на стеклянной тарелке.
2. В каждое углубление положить половинку ореха, полить майонезом со сметаной и посыпать тонко нарезанным сладким перцем.

Салат из квашеной капусты

Ингредиенты

⅓ стакана уксуса, ½ стакана нарезанного сельдерея, ½ стакана нарезанного сладкого перца, ½ стакана нарезанного репчатого лука, 1½ стакана квашеной капусты, отжатой от рассола, заменитель сахара по вкусу.

Способ приготовления

1. Залить заменитель сахара уксусом в кастрюле и подогреть. Залить этой смесью сельдерей, перец, лук и затем дать остыть.

2. Добавить квашеную капусту и перемешать. Накрыть и охладить в течение 3 часов перед подачей.

Немецкий картофельный салат

Ингредиенты

960 г картофеля, 4 кусочка бекона индейки, ½ стакана рубленого репчатого лука, 2 ст. ложки цельнозерновой пшеничной муки, 1 стакан воды, ½ стакана яблочного уксуса, заменитель сахара, черный молотый перец, вода.

Способ приготовления

1. Очистить, нарезать картофель и сварить в воде. Обжарить бекон в сковороде до хрустящей корочки и обсушить. Обжарить на сковороде лук, пока не станет мягким. Медленно смешать с мукой, хорошо перемешать. Влить воду и уксус. Готовить, помешивая, пока смесь слегка не загустеет. Смешать с заменителем сахара и перцем.

2. Варить на медленном огне в течение 10 минут. Покрошить бекон. Тщательно перемешать бекон и картофель с горячей смесью. Подогреть, осторожно помешивая. Подавать теплым.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

Ингредиенты

100 г помидоров, 100 г яблок, 40 г сметаны, 10 г зелени петрушки.

Способ приготовления

Плотные зрелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружками, уложить слоями на блюдо, полить сметаной и украсить веточками петрушки.

Салат из сладкого перца с яблоками

Ингредиенты

300 г зеленого сладкого перца, 2 яблока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, томатное пюре, зелень петрушки и укропа, по 2 ст. ложки растительного масла и уксуса.

Способ приготовления

1. Из зеленых перцев вынуть сердцевину, залить их кипятком, остудить и нарезать брусочками.

2. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, смешать с перцем, залить соусом из уксуса, растительного масла, томатного пюре, мелко нарезанных лука и чеснока. Салат выложить в салатницу и посыпать зеленью петрушки и укропом.

Салат из капусты с апельсином

Ингредиенты

250 г белокочанной или краснокочанной капусты, 1 лимон, 1 апельсин, 1 крупное кислое яблоко, майонез.

Способ приготовления

1. Обмытую капусту нашинковать, размять или прогреть до мягкости, сбрызнуть лимонным соком, подержать 1 час в холодном месте.

2. Добавить кусочки апельсина и тертое яблоко, смешать с соусом, заправить.

Салат из тыквы с яблоками, медом и орехами

Ингредиенты

500 г тыквы, 3 яблока, сок 1 лимона или апельсина, 3 ст. ложки меда, ½ стакана толченых орехов.

Способ приготовления

1. Сырую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками.

2. Добавить мед, а для остроты – лимонный или апельсиновый сок. Посыпать толчеными орехами.

Салат по-андалузски

Ингредиенты

400 г кочанного салата, 300 г апельсинных долек, 200 г сметаны, 100 г очищенных орехов.

Способ приготовления

1. Листья салата промыть, обсушить с помощью салфетки и нарезать соломкой.

2. Апельсинные дольки разрезать пополам, удалив из них семечки, орехи измельчить, все перемешать, заправить сметаной.

Салат из цветной капусты с яблоками и ревенем

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 200 г яблок, 80 г ревеня, 40 г салата, 12 г укропа, 150 г сметаны, соль, вода.

Способ приготовления

1. Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать. Салат нашинковать.

2. Все смешать, посыпать мелко нарезанным укропом, посолить. Залить сметаной. Подать к столу, украсив зеленью.

Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

Ингредиенты

150 г цветной капусты, 150 г помидоров, 150 г огурцов, 100 г

вишни (или крыжовника), 100 г яблок, 150 г сметанного соуса, зеленый салат.

Способ приготовления

1. Свежие помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками, листики зеленого салата – на 2–3 части.

2. Все смешать. Добавить разделанную на мелкие кочешки отварную цветную капусту, вишню (или спелый крыжовник). Заправить сметанным соусом.

Салат из слив

Ингредиенты

1 ½ стакана слив, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки красной смородины.

Для соуса: 2 яичных желтка, 1 ст. ложка меда, ½ стакана сливок, тертая лимонная цедра, ром или коньяк.

Способ приготовления

1. Фрукты вымыть. Из слив удалить косточки, разрезать плоды на 2 или 4 части, добавить смородину и нарезанные кубиками яблоки.

2. Желтки смешать с медом, заправить, добавить сливки. Соус налить на фрукты, выложенные в миску.

3. Перед подачей на стол держать в прохладном месте.

Фруктовый салат со сладким перцем

Ингредиенты

250 г долек апельсина, 200 г яблок, 200 г красного сладкого перца, 150 г орехов, 200 г майонеза.

Способ приготовления

1. Дольки апельсинов нарезать пополам, удалить семечки.

Яблоки очистить, нарезать кубиками, перец очистить от семян, нарезать соломкой, орехи измельчить.

2. Смешать все ингредиенты, заправить майонезом.

Салат из апельсинов, бананов и дыни

Ингредиенты

2 апельсина, 2 банана, 1 небольшая дыня, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, 2 ст. ложки толченых орехов, майонез.

Способ приготовления

1. Фрукты помыть и очистить. Апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню – четырехугольными ломтиками и вперемешку сложить на блюдо.

2. Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами, при желании добавить майонез.

Салат из дыни и слив

Ингредиенты

1 небольшая дыня, 1½ стакана слив, 2 ст. ложки толченых орехов, 2–3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, ½ стакана взбитых сливок.

Способ приготовления

1. Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками, положить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам и вместе с толчеными орехами уложить на кусочки дыни.

2. Сбрызнуть соком, в котором предварительно разбавлен мед. При желании к салату можно подать сливки.

Салат из фруктов со сметаной

Ингредиенты

100 г яблок, 75 г груш, 75 г апельсинов, 30 г мандаринов, 50 г сметаны, ¼ лимона.

Способ приготовления

1. Вымыть фрукты, очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевины) и сложить в миску.
2. К моменту подачи на стол фрукты смешать со сметаной и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой.
3. Украсить салат можно теми же фруктами.

Салат из фруктов с сыром

Ингредиенты

2 яблока, 2 груши, 1 стакан слив, 1 небольшой корень сельдерея, ½ стакана майонеза и сметанного соуса, 3–4 ст. ложки тертого сыра.

Способ приготовления

Фрукты нарезать крупными кубиками или брусочками, сельдерей натереть на мелкой терке. Все смешать с соусом и заправить. При желании добавить сыр.

Салат «Астория»

Ингредиенты

200 г грейпфрутов, 200 г апельсинов, 300 г кочанного салата, 100 г грецких орехов, 100 мл оливкового или растительного масла, 100 г сгущенного молока.

Способ приготовления

Листья кочанного салата промыть, просушить и нарезать. Грейпфруты очистить, нарезать дольками. Апельсины очистить, дольки разрезать пополам, удалить семечки. Ядра грецких орехов

измельчить. Все перемешать, заправить маслом и сгущенным молоком.

Фруктовый салат с грушами

Ингредиенты

200 г груш, 200 г яблок, 200 г зрелых слив, 200 г вареного сельдерея, 200 г майонеза.

Способ приготовления

Груши, яблоки очистить, нарезать мелкими кусочками, сливы разрезать пополам, удалить косточки, сельдерей мелко нарезать, все смешать, заправить майонезом.

Салат из фруктов с майонезом

Ингредиенты

200 г грейпфрута, 150 г белого винограда, 150 г розового винограда, 150 г ананаса, 150 г бананов, 150 г мандаринов, 5 апельсинов, 300 г майонеза.

Способ приготовления

1. Грейпфруты нарезать кубиками. Белый и розовый виноград очистить от семян. Ананас нарезать кубиками.
2. Бананы очистить и нарезать в виде полумесяцев. Дольки мандаринов очистить от кожицы и удалить семена.
3. Апельсиновый сок использовать для разбавления густого майонеза, которым заправить фрукты.
4. Приготовленной массой наполнить корзиночки из апельсиновой кожуры и украсить сверху кусочками банана, мандарина и белым виноградом.

Салаты с мясом и рыбой

Мясо и рыба – не только одни из важнейших продуктов питания, но и прекрасные ингредиенты для салатов. Наряду с полноценными белками они содержат жир и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению пищи. Важно то, что в мясных и рыбных салатах скрытые, зачастую бесполезные жиры нейтрализуются щелочными продуктами – овощами и фруктами.

Салат мясной с луком и сыром

Ингредиенты

200 г вареного мяса, 1–2 луковицы, 100 г твердого сыра, 1 вареное яйцо, сливочное масло, майонез, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Мелко нарубленный репчатый лук спассеровать на сливочном масле до готовности.
2. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, вареным рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать.
3. При подаче украсить нарезанной зеленью.

Салат из мяса с сыром и зеленым горошком

Ингредиенты

250 г мяса, 200 г сыра, 100 г зеленого консервированного горошка, 50 г маринованных слив, 100 г майонеза, зелень, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Говядину нарезать кубиками и отварить в подсоленной

воде со специями. Сыр натереть на крупной терке, маринованные сливы почистить от косточек и разрезать на 4 части.

2. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом.

3. Готовый салат можно украсить зеленью петрушки и укропом.

Салат мясной с зеленью

Ингредиенты

200 г мяса, 4–5 картофелин, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 100 г майонеза, уксус, соль.

Способ приготовления

1. Мясо (вареное или жареное), вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Добавить майонез, соль и уксус.

2. Смешать все компоненты, сложить в салатник горкой и украсить листьями салата, нарезанными огурцами и кусочками вареного мяса.

Салат мясной с говяжьим языком

Ингредиенты

300 г мяса, 100 г говяжьего языка, 100 г соленых огурцов, 100 г ветчины, 70 г репчатого лука, 50 г анчоусов, горчица, зелень, специи, соль.

1. Мясо сварить в подсоленной воде со специями и нарезать соломкой. Анчоусы измельчить. Отваренный язык почистить от кожи, мелко нарезать. Репчатый лук, соленые огурцы, ветчину нарезать кубиками.

2. Приготовленные продукты смешать, добавить горчицу и все хорошо перемешать.

3. Готовый салат можно украсить зеленью.

Салат с бужениной и картофелем

Ингредиенты

500 г картофеля, 100 г буженины, 100 г соленых огурцов, 30 г репчатого лука, 80 мл растительного масла, 30 мл уксуса, 10 г горчицы, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

1. Картофель отварить, почистить и нарезать тонкими кусочками. Буженину, соленые огурцы, репчатый лук мелко нарезать.
2. Продукты смешать, добавить соль, перец, заправить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы.
3. Готовый салат украсить мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат со свининой

Ингредиенты

500 г свинины, 450 г картофеля, 350 г соленых огурцов, 100 г зеленого салата, 3 вареных яйца, 300 г майонеза, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Очищенный вареный картофель и жаренное крупными кусками мясо нарезать ломтиками. Соленые огурцы почистить от загрубевшей кожицы, нарезать вдоль на четыре части, удалить семена и тоже нарезать ломтиками.
2. Подготовленные продукты слегка подсолить, поперчить, перемешать, заправить майонезом, затем уложить горкой в салатник.
3. Смазать сверху майонезом и украсить продолговатыми ломтиками свинины, дольками вареного яйца и листьями салата, нарезанными лепестками.

Салат с бараниной и редькой

Ингредиенты

350 г баранины, 150 г редьки, 80 г репчатого лука, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, 2 вареных яйца, зелень, специи, соль.

Способ приготовления

1. Мясо (баранину) отварить в подсоленной воде со специями, охладить, нарезать кубиками.
2. Редьку почистить от кожицы, натереть на крупной терке, репчатый лук нашинковать. Яйца отварить, почистить, мелко нарезать.
3. Подготовленные продукты перемешать, добавить соль, растительное масло, заправить майонезом. Салат можно украсить зеленью.

Салат из птицы с солеными огурцами и апельсинами

Ингредиенты

200 г мяса птицы, 200 г майонеза, 100 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 150 г моркови, 100 г свежих яблок, апельсины, зелень, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Картофель и морковь отварить, почистить и мелко нарезать. Мясо птицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать маленькими кусочками. Яблоки и соленые огурцы измельчить.
2. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить половиной подготовленного майонеза.
3. Украсить салат дольками яблок, апельсина, зеленью и полить оставшимся майонезом.

Салат с курицей и ананасом

Ингредиенты

225 г куриных грудок без костей и кожи, 1 ст. ложка лимонного сока, ½ стакана нарезанного кубиками сельдерея, ½

стакана нарезанного кубиками лука, ½ стакана измельченного ананаса (свежего или консервированного, без сока), перец по вкусу, ¼ стакана майонеза, ½ стакана йогурта, вода.

Способ приготовления

1. Сварить куриные грудки в кипящей воде. Затем поместить их в холодильник. В большой миске смешать все остальные ингредиенты и хорошо перемешать.
2. Охлажденную курицу нарезать маленькими кусочками. Добавить в большую миску и тщательно перемешать.
3. Охладить в течение 2 часов перед подачей к столу.

Салат из курицы с рисом

Ингредиенты

1 стакан риса, 50 г сливочного масла, 50 г мяса запеченной курицы, 1 яблоко, 1 помидор, 75 г майонеза, 50 г сметаны, сок ½ лимона, зелень петрушки, пряности по вкусу, белый хлеб.

Способ приготовления

1. Перебранный, вымытый и подсушенный рис обжарить на масле, залить подсоленной кипящей водой и тушить, не размешивая, до готовности на среднем огне.
2. Когда остынет, добавить в него куриное мясо, нарезанное мелкими кубиками, очищенное и нарезанное яблоко и измельченные помидоры.
3. Майонез смешать со сметаной, добавить пряности, посолить и заправить салат. Посыпать его измельченной зеленью петрушки. Подавать с тостами из белого хлеба.

Салат из индейки с яйцом и зеленью

Ингредиенты

300 г мяса индейки, 1 вареное яйцо, 1 лимон, 50 г майонеза, 50 г сметаны, 30 г зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Мясо индейки отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, вареное яйцо – кубиками. Сложить продукты в посуду, добавить по вкусу соль и перец, перемешать и полить майонезом, предварительно смешанным со сметаной.
2. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат из дичи с маринованными грушами

Ингредиенты

300 г жаркого из дичи, 2 маринованных яблока, 1 маринованная груша, 1 стебель лука-порея, 4 ст. ложки вымоченной брусники, 100 г отварного риса, 200 г майонеза, зелень, красный перец, соль.

Способ приготовления

Мясо птицы, яблоки и грушу нарезать небольшими тонкими ломтиками, лук-порей – тонкими кружочками. Добавить рис и перемешать. Майонез посолить и поперчить, залить им продукты. Украсить салат брусникой и зеленью.

Салат с ветчиной и зеленым горошком

Ингредиенты

300 г ветчины, 150 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г помидоров, 150 г риса, зеленый салат, укроп, перец, соль.

Способ приготовления

1. Рис отварить в подсоленной воде. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец и зеленый горошек. Заправить майонезом и перемешать.
2. Салат украсить дольками помидоров, листьями зеленого салата.

Салат с жареной молодой крольчатиной

Ингредиенты

2 спинки кролика, 4 почки кролика, 4 печени кролика, 4 листа савойской капусты, 50 г сливочного и 2 ст. ложки растительного масла, 200 г листьев салата, 2 помидора, листики базилика, салатный соус, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Салат вымыть и обсушить. Помидоры без кожицы и семян нарезать кубиками и перемешать с частью соуса и измельченным базиликом. Этой смесью приправить листья салата и выложить их на тарелки.

2. Листья капусты бланшировать 15 минут в подсоленной воде. Охладить и смочить каждый в отдельности в оставшемся соусе, разложить вокруг салата.

3. Мясо освободить от костей и пленки, посолить, поперчить и поджарить вместе с почками и печенью в течение 10 минут на слабом огне в смеси растительного и сливочного масла. Затем нарезать и выложить на тарелки с салатом.

Салат «Охотничий»

Ингредиенты

300 г жаркого из дичи, 2 маринованных яблока, 1 маринованная груша, 1 стебель лука-порея, 4 ст. ложки вымоченной брусники, 100 г отварного рассыпчатого риса, 200 г майонеза, зелень, красный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо дичи, яблоки и грушу нарезать небольшими тонкими ломтиками, лук-порей – тонкими кружочками. Майонез посолить, поперчить и залить им продукты. Украсить салат ягодами брусники и зеленью.

Салат из сельди по-датски

Ингредиенты

80 г соленой сельди, 20 г яблок, ¼ яйца, 10 г репчатого лука, 40 мл сливок, винный уксус, зеленый лук, оливковое масло, горчица, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

1. Сельдь замочить, а затем разделать на филе и нарезать тонкими ломтиками. Очищенные яблоки и репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Белки сваренных вкрутую яиц мелко порубить.

2. Все перемешать и залить заправкой из смеси оливкового масла и сливок. Перед подачей на стол салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

3. Для приготовления заправки оливковое масло смешать с уксусом, протертыми желтками, добавить соль, черный перец, горчицу, сливки. Все тщательно перемешать.

Салат с сельдью и яблоками

Ингредиенты

1 соленая сельдь, 2 яблока, 500 г картофеля, 1 свекла, 2 соленых огурца.

Способ приготовления

1. Сварить в слегка подсоленной воде картофель в «мундире». Затем почистить его и нарезать кубиками. Отдельно сварить свеклу, очистить и тоже нарезать кубиками. Затем почистить, удалив семенные коробочки, и нарезать кубиками яблоки и соленые огурцы.

2. Тщательно очистить сельдь (сняв кожу и удалив кости). Разделать на филе и нарезать его маленькими кусочками (сельдь крепкого посола предварительно замочить в воде и дать постоять некоторое время, чтобы салат не получился слишком соленым).

3. Тщательно подготовленные продукты аккуратно смешать, все поперчить и заправить салатной заправкой.

Салат из трески горячего копчения

Ингредиенты

400 г трески горячего копчения, 250 г картофеля, 70 г зеленого горошка, 200 г соленых огурцов, 70 г моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, зелень, соль.

Способ приготовления

1. Сварить картофель в «мундире», очистить от кожицы и нарезать кубиками. Копченую рыбу, очищенную от кожицы и костей, соленые огурцы и вареную морковь мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый салат, соль, заправить майонезом.
2. Готовый салат украсить зеленью и кусочками рыбы.

Салат из крабов с маринованной сливой

Ингредиенты

1 банка консервированных крабов, 100 г маринованных слив, 1 вареное яйцо, 100 г сметанного соуса, 100 г цветной капусты, 100 г моркови, лимонный сок, сельдерей, листья зеленого салата.

Способ приготовления

1. Вынуть крабов из банки, удалить твердые чешуйки и разделить их на кусочки. В стеклянную посуду выложить маринованную сливу, отваренные в соленой воде овощи (цветная капуста, морковь, сельдерей) и все залить сметанным соусом. Сверху положить кусочки краба и сбрызнуть лимонным соком.
2. Украсить кушанье листьями салата и дольками вареного яйца.

Салат с лангустом

Ингредиенты

200 г вареного лангуста, 40 г майонеза, 50 мл сока лимона, 25 г зеленого салата, 120 г помидоров, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо лангуста нарезать мелкими кусочками, добавить майонез, сок лимона, соль. Выложить смесь на листья салата и украсить дольками помидоров.

Салат из кальмаров с яблоками

Ингредиенты

60 г кальмаров, 30 г яблок, 30 г сметаны, соль, молотые орехи.

Способ приготовления

Яблоки помыть, очистить от кожуры и семян и вместе с кальмарами пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить горкой, полить сметаной и посыпать молотыми орехами.

Салат из креветок и фруктов

Ингредиенты

150 г вареных креветок, 150 г яблок, 150 г ананасов, 100 г зеленого салата, 50 г майонеза, хрен, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Очищенные яблоки и листья салата нарезать соломкой, ананас – кубиками. Добавить шейки вареных креветок.
2. Все заправить майонезом, в который предварительно добавить измельченный на терке хрен и посолить.

Салат из гребешков с маринованным красным перцем

Ингредиенты

400 г гребешков, 200 г маринованного сладкого красного перца, 4 вареных яйца, 150 г майонеза, соль.

Способ приготовления

1. Отварить в кипящей подсоленной воде гребешки до размягчения (30 минут). Вынуть из отвара и нарезать кусочками.
2. Маринованный красный перец нарезать соломкой, 2 яйца – ломтиками. Залить мускул гребешка маринадом из банки перца и дать постоять 30 минут, после чего вынуть из маринада, смешать с перцем и яйцом, заправить майонезом.
3. Выложить горкой в салатник, одну половину украсить рубленым белком, оставшуюся – рубленым желтком.

Пестрый салат

Ингредиенты

50 г сыра, 25 г шампиньонов, 40 г сладкого перца, 30 г яблок, 40 г апельсинов или мандаринов.

Для соуса: 100 г сметаны, горчица, лимонный сок, цедра 1 апельсина.

Способ приготовления

1. Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные – на несколько частей.
2. Перец, из которого предварительно удалена сердцевина, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов.
3. Из сметаны, горчицы, сока лимона и цедры апельсина приготовить соус и полить им салат.

Холодные закуски

Пищевую ценность холодных закусок часто оценивают лишь только как вкусовую и подают с целью разбудить аппетит. Только острое и пикантное на вкус кушанье, имеющее аппетитный вид и аромат, настраивает едока на основную трапезу. Поэтому чаще всего в роли закусок выступают соленые овощи, иногда грибы, а также рыба. Такая оценка чрезмерно ограниченная, поскольку в холодных блюдах заложен другой смысл. Для того чтобы в этом удостовериться, достаточно внимательно проанализировать их состав.

Холодные закуски из сырых овощей являются основным источником витаминов (С, каротина, группы В) и минеральных веществ (солей кальция, фосфора, железа, натрия). Закуски из мяса, сыра, яиц, богатые ценные пищевые вещества – жиры, белки, углеводы (паштет из печени, отварная птица под майонезом, мясо отварное с гарниром и др.).

Бутерброд с сыром, маслом и яблоками

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 80 г сыра, 40 г сливочного масла, 1 яблоко, 1 ст. ложка рубленого репчатого лука, зелень петрушки.

Способ приготовления

Натертые на терке яблоко и сыр растереть с маслом и луком. Массу нанести на ломтики хлеба, сверху положить зелень петрушки.

Бутерброд с творогом и тмином

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г творога, соль, тмин, 1 ч. ложка мелко нарубленной зелени петрушки или укропа.

Способ приготовления

1. Тмин залить кипящей водой на 20–25 минут, затем воду слить.

2. Творог протереть, добавить к нему на кончике ножа подготовленный тмин, соль, мелко нарубленную зелень, перемешать.

3. Уложить творожную массу на ломтики хлеба, посыпать тмином и зеленью.

Бутерброд с яичным салатом

Ингредиенты

340 г тофу, ¼ стакана майонеза, 2 ч. ложки дижонской горчицы, ½ ч. ложки чесночного порошка, ¼ ч. ложки куркумы, 1 зеленый сладкий перец, очищенный от семян и измельченный, 1 измельченный стебель сельдерея, 3 измельченные зеленые луковицы с перьями, 3 ст. ложки свежей рубленой зелени петрушки, 8 ломтиков цельнозернового хлеба.

Способ приготовления

Отжать тофу, процедить и слить жидкость. Растереть тофу вилкой, затем добавить остальные ингредиенты (кроме хлеба). Тщательно перемешать. Намазать на ломтики хлеба и подать к столу.

Большой трехслойный бутерброд

Ингредиенты

2 питы из цельнозерновой муки, 225 г вареной грудки индейки, 1 нарезанный помидор, 1 стакан измельченного латука, 115 г жареного бекона индейки, 4 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления

Разрезать каждую питу пополам и поместить индейку в питу вместе с помидорами и латуком. Покрошить бекон и обсыпать каждую питу. Смазать сверху 1 ст. ложкой майонеза.

Бутерброд с жаренной на барбекю свининой

Ингредиенты

340 г свиной вырезки, 1 ч. ложка растительного масла, ½ стакана томатного соуса без соли, заменитель сахара по вкусу, 2 ст. ложки воды, 2 ст. ложки вустерширского соуса, 2 ст. ложки яблочного уксуса, ¼ ч. ложки сухой горчицы, 4 булочки для гамбургеров из цельного зерна.

Способ приготовления

1. Нарезать свинину на тонкие кусочки и отбить. Разогреть масло в большой неглубокой сковороде на среднем огне.
2. Выложить свинину, готовить по 3 минуты с каждой стороны. Обсушить и крупно нарезать. Протереть кастрюлю от капель, добавить все остальные ингредиенты. Довести до кипения, добавить свинину.
3. Накрыть крышкой и варить на медленном огне 20 минут, часто помешивая. Равные части смеси со свининой разложить на каждой булочке и подать к столу.

Бутерброд с плавленым сыром, морковью и апельсином

Ингредиенты

2 ломтика пшеничного хлеба, 40 г плавленого сыра, 1 небольшая морковь, апельсин, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

1. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Апельсин вымыть и нарезать кружочками. Плавленый сыр протереть через сито и смешать с морковью.
2. На ломтик хлеба положить апельсин, на него нанести смесь плавленого сыра с морковью.

Дыня, фаршированная курицей

Ингредиенты

450 г куриных грудок без костей и кожи, 1 стакан винограда без косточек, 2 тонко нарезанных стебля сельдерея, 4 тонко нарубленные луковицы, 2 ст. ложки колотого миндаля, ¼ ч. ложки приправы для птицы, ¼ стакана майонеза, черный молотый перец, 2 небольшие дыни, разрезанные пополам и очищенные от семечек, 4 нарезанные клубники.

Способ приготовления

Пожарить курицу в неглубокой сковороде. Дать остыть и нарезать кубиками. В миске смешать виноград, сельдерей, лук, миндаль, приправу для птицы, майонез и перец. Перемешать с кубиками мяса. Выложить массу в дыни и украсить клубникой.

Помидоры, фаршированные тунцом

Ингредиенты

6 помидоров среднего размера, 2 стебля сельдерея, 170 г консервированного тунца без жидкости, ½ стакана мелко нарезанной петрушки, 4 листа латука, 1 ч. ложка лимонного сока, ⅔ стакана майонеза, ¼ ч. ложки свежемолотого перца.

Способ приготовления

1. У четырех помидоров срезать верхушку толщиной около 1,3 см. Удалить семена и мякоть. Просушить перевернутые помидоры в течение 20 минут. Нарезать оставшиеся помидоры и сельдерей.
2. В миске смешать нарезанные овощи с тунцом, лимонным соком, майонезом и перцем. Наполнить каждый помидор смесью с тунцом. Украсить петрушкой.
3. Выложить каждый фаршированный помидор на лист латука и подавать.

Рулеты с салатом из курицы

Ингредиенты

230 г куриных грудок без костей и кожи (очищенных от всего видимого жира), 1 ст. ложка лимонного сока, ½ стакана сельдерея, нарезанного кубиками, ½ стакана репчатого лука, нарезанного кубиками, ½ стакана измельченного ананаса (свежего или сушеного), ¼ стакана рапсового майонеза (можно заменить майонезом на оливковом масле), ½ стакана обезжиренного йогурта, 4 кукурузные лепешки (диаметром примерно 15 см), черный молотый перец по вкусу, вода.

Способ приготовления

1. Положить куриные грудки в кипящую воду и варить до готовности. Затем поместить курицу в холодильник на время подготовки других ингредиентов. Смешать все остальные ингредиенты в большой миске. Когда курица охладится, нарезать грудки маленькими кусочками. Добавить к другим ингредиентам, хорошо перемешать. Охладить смесь в течение 2 часов перед подачей на стол.
2. Положить равное количество куриного салата на каждую рисовую лепешку и свернуть в рулет. Скрепить зубочисткой.

Закуска из сельди с яйцом

Ингредиенты

4 яйца, 150–200 г сельди, ½ лимона, майонез.

Способ приготовления

1. Подготовленное или готовое филе сельди нарезать наискось на продолговатые полосы шириной 1–1,5 см и каждую полоску свернуть плотным валиком.
2. Яйца вкрутую разрезать вдоль и выложить на плоское блюдо желтками вверх. А для устойчивости немного подрезать низ белка.
3. На каждую половинку аккуратно положить свернутый валиком кусочек селедки (если разворачивается, то закрепить шпажкой или зубочисткой), на рулетик выпустить из тюбика немного майонеза и положить сверху по маленькому ломтику тонко нарезанного лимона.

Паштет из лосося

Ингредиенты

1 банка лосося в собственном соку, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка ядер орехов, 3 вареных яйца, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Все составляющие измельчить в миксере или в кухонном комбайне, предварительно слить из консервов сок и добавить майонез.

Креветки под майонезом

Ингредиенты

1 пакет свежемороженых креветок (250 г), 3–4 зубчика чеснока, 2 вареных яйца, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Креветки отварить и остудить. Переложить в салатницу и залить майонезом, смешанным с давленым чесноком. Украсить кружочками или дольками вареного яйца.

Закуска из креветок под майонезом

Ингредиенты

500 г свежемороженых креветок, 3–4 вареных яйца, 100 г тертого неострого сыра, 100 г майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, сок ¼ лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Креветки отварить. Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с нарубленными яйцами, сыром и частью зелени.

Заправить все частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать.

2. В салатник выложить закуску горкой, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

Крабовые палочки в кляре

Ингредиенты

2 упаковки крабовых палочек (по 200–250 г), 1 крупное (или 2 маленьких) яйцо, 1 ст. ложка с горкой муки, 3–4 ст. ложки майонеза или сметаны, приправа «Вегета», масло.

Способ приготовления

Яйцо взбить с мукой до однородной массы, добавить майонез (сметану), приправу. Обмакнуть крабовые палочки в кляр и обжарить на масле, переворачивая, до золотистой корочки с обеих сторон. Охладить. Подать на стол на широком плоском блюде.

Грибы с луком и клюквой

Ингредиенты

200–250 г соленых грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки клюквы, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы нарезать, лук очистить и нарезать кольцами. Соединить, посыпать клюквой или брусникой и перцем. Заправить все растительным маслом.

Грибы с квашеной капустой

Ингредиенты

200–250 г соленых грибов, 150–200 г рубленой квашеной

капусты, 1 небольшая луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы нарезать, смешать с квашеной капустой, шинкованным луком и перцем. Заправить все растительным маслом.

Закуска по-монастырски

Ингредиенты

По 500 г вареной свеклы и квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 4 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Вареную свеклу очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанными кольцами репчатым луком. Квашеную капусту отжать от рассола, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты.
2. Соединить свеклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 минут, приправить солью и перцем по вкусу. Охладить и подать к столу.

Закуска «Помидоры со снегом»

Ингредиенты

3–4 помидора, 100 г сыра, 2–3 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления

1. Свежие помидоры нарезать кружочками, мелко нарубленный чеснок смешать с майонезом и этим составом намазать помидоры.

2. Выложить в один слой на большое блюдо, посыпать тертым сыром и украсить веточками петрушки и укропа.

Шарики сырные с картофелем по-немецки

Ингредиенты

4 ст. ложки тертого сыра, 1–2 картофелины, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 вареное яйцо, черный молотый перец, панировочные сухари, соль.

Способ приготовления

1. Масло взбить. Добавить измельченный вареный картофель, муку, сыр, яйцо, соль, перец.

2. Из хорошо вымешанной массы сделать шарики, обвалять в сухарях и зажарить в кипящем масле.

Лимонные орешки

Ингредиенты

100 г очищенных орехов, 20 г лимонной цедры, 20 г сливочного масла, 1–2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

1. Обжарить горсть орехов (арахиса, кешью или другой смеси орехов) в сливочном масле на медленном огне с раздавленным чесноком в течение 1 минуты.

2. Снять с огня, перемешать с крупной солью и лимонной цедрой, подавать, пока орехи еще теплые.

Горячие закуски

Горячие закуски, как и холодные, подают в начале приема пищи. К сожалению, сегодня они стали редкостью не только в домашней, но и ресторанной кухне. Лучшие из них «перекочевали» в разряд основных блюд. Характерными особенностями горячих закусок являются своеобразие в подаче, острый вкус, оригинальность оформления, а также и то, что масса одной порции закуски не превышает 100 г. Как правило, горячие закуски готовят и подают в небольших порционных сковородах, в металлических порционных чашечках (кокотницах) и раковинах (кокильницах).

Говядина жареная с кровью

Ингредиенты

400–500 г говядины, 2–3 ст. ложки говяжьего жира, 5–8 зубчиков чеснока, овощи для гарнира, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Крупные куски говядины отбить, посолить, поперчить, натереть чесноком, обжарить 5 минут на сковороде в жире и выложить на тарелку. Украсить стружкой из свежего хрена, кружочками соленых огурцов, маринованными сливами и зеленью.

Закуска «Восточная»

Ингредиенты

500 г баранины, 3 ст. ложки топленого масла, 2 л бульона, 3 помидора, 3 луковицы, 2 ст. ложки томатного соуса, укроп, лимон, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Баранину нарезать по 6–8 кусочков на порцию, слегка

отбить, посолить, обжарить, залить бульоном (мясо должно быть только покрыто) и проварить 20 минут.

2. За это время обжарить помидоры и лук, добавить их к мясу, как и остальные ингредиенты, и довести до готовности. Перед подачей нагреть до кипения с лимоном.

Мясо в сухарях с сыром

Ингредиенты

500 г мяса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сухарей, 1 яйцо, 100 г тертого сыра, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Мясо отбить и нарезать на несколько кусков. На тарелку вылить яйцо. На второй тарелке смешать сухари, сыр и соль.

2. Обмакнуть куски мяса в яйцо, а затем в смесь сухарей с сыром. Обжарить на раскаленной сковороде 5-10 минут.

Печень по-итальянски

Ингредиенты

500 г печени, 3–4 помидора, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 ½ ст. ложки маргарина, тмин, черный молотый перец, соль, вода.

Способ приготовления

1. Ломтики печени выложить в форму, влить немного воды, добавить в воду перец, тмин и соль. Помидоры ошпарить, почистить от кожицы, нарезать кружочками.

2. Выложить на печень, посыпать тертым сыром и запекать в течении 10 минут.

Колбасная закуска с помидорами

Ингредиенты

500 г вареной колбасы, 3 помидора, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления

1. Помидоры разрезать пополам и посолить.
2. Хорошо разогреть с маслом сковороду, выложить на нее помидоры, посыпать их натертым сыром и обжарить.
3. Очистить колбасу от оболочки, нарезать кружочками и обжарить до румяного цвета (но не пережаривать). Выложить колбасу на середину блюда, разместить вокруг помидоры, залить маслом, оставшимся от жарения, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Колбаса, запеченная в фольге, по-львовски

Ингредиенты

400 г вареной колбасы, 1луковица, 100 г твердого сыра, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка томатной пасты.

Способ приготовления

1. Листы фольги смазать жиром, разложить на них нарезанный кольцами лук.
2. Колбасу нарезать кружочками, сделать надрез до середины и вложить туда ломтик сыра. Смазать томатной пастой.
3. Завернуть в фольгу и запечь в духовке на среднем огне в течение 20–30 минут.

Сардельки украинские с начинкой

Ингредиенты

2 сардельки, ½ плавленого сырка, растопленный жир или растительное масло, горчица, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления

1. Сардельки разрезать вдоль, внутреннюю сторону намазать горчицей, положить кусочки плавленого сыра. Половинки сарделек вновь соединить и закрепить спицами.

2. Обжарить в большом количестве жира на раскаленной сковороде в течение 5 минут.

3. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

Закуска из рыбы с лечо

Ингредиенты

500 г рыбы, ½ стакана лечо, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, зелень, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Рыбу, разделанную на филе, нарезать кусочками (по 70-100 г), посыпать солью, перцем и обжаривать 10 минут на масле. Затем рыбу залить лечо и потомить на медленном огне еще 5 минут.

2. При подаче закуску украсить ломтиками лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыба, запеченная с маринованными грибами

Ингредиенты

300 г филе рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г маринованных грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления

1. Рыбу нарезать кусочками и обжарить на сковороде. Репчатый лук нарезать соломкой и тоже обжарить на растительном масле на другой сковороде. Маринованные грибы нарезать ломтиками.

2. На рыбу положить слой лука и грибов. Посыпать все тертым сыром. Запекать 5 минут.

3. При подаче на стол рыбу посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Рыба, запеченная с сыром, по-казацки

Ингредиенты

400 г филе рыбы, ½ стакана тертого сыра, 100 г сметаны, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелени, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Кусочки филе посыпать солью, перцем и обжаривать на растительном масле с каждой стороны.
2. Репчатый лук нарезать кубиками и тоже обжарить на растительном масле 5 минут.
3. На сковороду, где жарится рыба, выложить сверху обжаренный лук, все равномерно залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать еще 5 минут.
4. При подаче рыбу украсить веточками зелени.

Рыба, запеченная с помидорами и сыром

Ингредиенты

400 г филе рыбы, 2 помидора, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, смешанной с майонезом, 1 ч. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка маргарина.

Способ приготовления

1. Рыбу нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Обжарить кружочки помидоров в течение 5 минут с двух сторон.
2. Затем в сковороду добавить маргарин, в центр положить кусочки рыбы, на них – ломтики обжаренных помидоров.
3. Залить все сметаной с майонезом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маргарином, запечь в духовке.
4. Подавать к столу, пока рыба не остыла.

Жареные креветки

Ингредиенты

200 г очищенных креветок, 1 красный сладкий перец, 1 цукини, 2 ст. ложки растительного масла, 2 измельченных зубчика чеснока, 100 г зеленого горошка, 1 ст. ложка тертая цедра лимона, сок 1 лимона, маленький пучок петрушки.

Способ приготовления

1. Порезать перец на полоски. Порезать цукини пополам вдоль, а потом на половинки.
2. Нагреть масло на сковороде. Добавить перец. Готовить 3 минут, помешивая, до мягкости. Добавить креветки в сковороду и обжарить с чесноком и горошком. Готовить, помешивая, 1 минуту. Посыпать лимонной цедрой и петрушкой, затем перемешать с лимонным соком и приправить.

Креветки с лечо

Ингредиенты

250 г свежемороженых очищенных креветок, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г майонеза.

Способ приготовления

1. Креветки отварить в сильно кипящей воде и остудить. Лук нашинковать, обжарить до золотистой корочки.
2. Креветки соединить с жареным луком и измельченной зеленью, перемешать, выложить в салатницу, полить лечо и подавать к столу.

Супы

Эмиль очень любил бульон, поэтому он хлебал громко и торопливо.

– Разве обязательно так хлюпать? – спросила мама.

– Да, – ответил Эмиль. – Иначе никто не будет знать, что я ем суп.

Астрид Линдгрен

Сырые, вареные, горячие, холодные, сладкие, соленые… Какие только супы не подаются как основное или как легкое блюдо, но все эти совершенно разные кушанья имеют несколько общих черт: кроме простоты в приготовлении, они обладают потрясающим вкусом и дразнящим обоняние ароматом.

Супы – полезные диетические блюда. Регулярное их употребление способствует улучшению пищеварения и восстановлению баланса жидкости в организме, от которого зависит уровень артериального давления. При невысокой калорийности супы содержат большое количество полезных элементов (витаминов групп D, E, A, B, аминокислот, клетчатки), поэтому они актуальны для тех, кто страдает сахарным диабетом.

Диетические супы состоят из жидкой и плотной основ. К первой относятся мясной, рыбный, грибной бульоны, приготовленные на второй воде, овощные и фруктово-ягодные отвары, молоко и квас. Ко второй – мясо, птица, рыба, овощи, грибы, фрукты и ягоды.

Исключаются при диетическом питании крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой.

Слизистые и протертые супы готовят на воде из риса, манной, перловой и ячневой круп, на небольшом огне, помешивая (из манной крупы – 10–15 минут, перловой и ячневой – 2–3 часа). Если вода выкипает, ее доливают до исходного уровня. Готовую крупу отбрасывают на сито, протирают, опускают в отвар и доводят до кипения. Суп из манной крупы не протирают.

Пюреобразные супы готовят из овощей, круп, мяса и рыбы. Их жидкая основа – овощные отвары, мясные и рыбные бульоны. Отварив перечисленные продукты, их вынимают. Овощи и крупу протирают через сито, мясо трижды пропускают через мясорубку, рыбу протирают ложкой в тарелке. Затем твердую основу супа

смешивают с жидкой и доводят до кипения.

Заправочные супы готовят из овощей, круп, макаронных изделий и бобовых. Жидкой основой заправочных супов служат костный, мясной, костно-мясной, рыбный бульоны.

Для приготовления вегетарианских супов используют овощной и крупяной отвары, грибной бульон. Они богаты витаминами, минеральными веществами, микроэлементами. Чтобы уменьшить потери витаминов и обеспечить хороший вкус супа, соблюдают своевременность и последовательность закладки продуктов. Так, например, при варке борща на мясном бульоне продукты обрабатывают и закладывают в таком порядке: кости, мясо, свеклу, свежую капусту, картофель. Обжаривают лук, коренья, морковь и только за 15–20 минут до конца варки кладут их в суп.

Для мясных заправочных супов овощи и муку жарят на жире, снятом при варке бульона, или на других кухонных жирах. Для супов рыбных, на грибном отваре и на воде овощи и муку обжаривают на свежем или топленом сливочном масле, а также на растительном.

Холодные супы готовят в летний период. Жидкой основой таких супов являются квас, сыворотка, кефир, отвар из щавеля или свеклы, твердой – овощи. Сначала овощи моют, чистят и отваривают. Затем охлажденные отваренные овощи нарезают кубиками. К ним добавляют нарезанный белок яйца. Все заливают жидкой основой. Желток яйца растирают с солью, разбавляют основой и вводят в суп.

Супы фруктовые готовят из свежих, свежемороженых, сушеных и консервированных плодов и ягод. К ним добавляют различные крупы, макаронные изделия. На стол такие супы подают в холодном или горячем виде после второго блюда.

Для приготовления супов свежие фрукты и ягоды перебирают, промывают холодной водой, помещают в кастрюлю, заливают кипятком и варят под крышкой 10–15 минут. Затем отвар процеживают через сито и вновь кипятят. Промытые крупы засыпают в суп после его процеживания и варят на маленьком огне до готовности (рис – 30 минут, манную крупу – 15 минут).

При подаче на стол в суп можно положить сливки или сметану.

Супы с мясом

Мясные супы жизненно необходимы нашему организму. В холодное время года они дают энергию и тепло, активизируют обмен веществ и кровообращение, восстанавливают баланс жидкости, от которого зависит уровень артериального давления.

К сожалению, мясо при варке отдает бульону не только полезные, но и вредные вещества: например, креатин и креатинин, которые ухудшают протеиновый обмен в мышцах.

Естественно, мясные супы калорийнее вегетарианских похлебок, поэтому людям с повышенным уровнем сахара в крови рекомендуется употреблять их не чаще двух раз в неделю.

Бульон с рисом и помидорами

Ингредиенты

150 г костей, 60 г мяса для оттяжки, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

1. Помидоры бланшировать и очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать на кусочки. После этого припустить в небольшом количестве бульона.
2. Отдельно сварить рис в подсоленной воде, откинуть его на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.
3. При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

Бульон из домашней птицы

Ингредиенты

400 г курицы или 1 $^{1}/_{5}$ кг куриных костей, 1 морковь, корень петрушки и сельдерея, 1 луковица.

Способ приготовления

1. Кур или разрубленные на мелкие части куриные кости залить холодной водой и варить в течение 30–40 минут, снимая появляющуюся на поверхности пену. Затем добавить ароматические коренья, соль и варить при слабом кипении до готовности кур (кости варить 2–3 часа). Готовность кур определяется с помощью поварской иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки – куры сварились).

2. Вынутых из бульона кур закрыть влажной марлей, чтобы они не подсохли. Бульон процедить.

Бульон с колдунами

Ингредиенты

400 г мяса (с костью), 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, по одному корню петрушки и сельдерея, соль.

Для колдунов: ¾ стакана муки, 1 яйцо, 250 г говядины, 250 г свинины, ½ луковицы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

1. Сварить мясной бульон. При этом, чтобы бульон получился прозрачным, варить его на слабом огне и 3–4 раза в течение варки добавить по 100 мл холодной воды. Готовый бульон процедить.

2. Для приготовления колдунов мясо (лучше говядину пополам со свининой) вместе с луком 2 раза пропустить через мясорубку, добавить немного воды, соль, перец и перемешать. В муку влить 100 мл воды, посолить, ввести сырое яйцо, все перемешать, замешать крутое пресное тесто и раскатать его тонким слоем. Выемкой вырезать кружки, на каждый из них выложить фарш и края защипнуть.

3. Приготовленные колдуны погрузить на несколько секунд в кипящую воду, а затем переложить в бульон и варить на слабом огне в течение 5–8 минут.

Фасолевый суп с мясом

Ингредиенты

200 г белой фасоли, 300 г говядины, 30 г репчатого лука, 5 мл

растительного масла, 30 г томатной пасты, 1 морковь, 1 сладкий перец, соль, вода.

Способ приготовления

1. На ночь замочить фасоль в воде. Мясо нарезать мелкими кубиками, лук порубить. Фасоль поставить варить, обжаривая в это время мясо и репчатый лук.
2. Через некоторое время добавить к ним томатную пасту или помидоры, немного воды, в которой варится фасоль и еще немного потушить. Добавить обжаренное мясо и лук в суп.
3. За 15 минут до окончания варки всыпать в суп нарезанную мелкой соломкой морковь и сладкий перец. Приправить солью.

Борщ домашний

Ингредиенты

100 г мясного шпика, 2 крупные свеклы, 250 г квашеной капусты, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты или 2 свежих помидора, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка уксуса, соль, 2 л мясного бульона, зелень, 100 г сметаны.

Способ приготовления

1. Свеклу потушить с овощами, томатной пастой, уксусом, положить в бульон и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки заправить борщ чесноком, растертым с салом, и кусочками шпика. Квашеную капусту потушить и положить в борщ вместе со свеклой.
2. В борщ положить сметану, зелень петрушки или укропа.

Борщ по-старинному

Ингредиенты

400 г грудинки, 200 г копченого гуся, 1 свекла, 100 г свиной копченой грудинки, 150 г кореньев (петрушки, сельдерея), 3 зубчика чеснока, 300 г квашеной свеклы, 200 г свежей капусты, 1 луковица, 50 г свиного шпика, соль, перец, зелень петрушки или укропа, 2 л

кваса, 100 г сметаны.

Способ приготовления

1. Сложить в большой горшок или кастрюлю нарезанные кусками сырую говяжью грудинку, гуся, свиную грудинку, квашеную свеклу вместе с соком, нарезанную капусту, нашинкованные коренья, лук и залить все квасом. Добавить натертую на терке сырую свеклу, выдержанную в воде в течение трех дней.

2. Все посолить, поперчить и поставить кастрюлю на огонь. Образующуюся пену снять. Поставить кастрюлю в разогретую духовку и варить борщ в течение 4 часов.

3. Перед окончанием варки добавить в борщ чеснок, растертый со шпиком и сметану. К борщу подать пшенную кашу.

4. Квашеная свекла готовится так: свеклу очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, сложить в стеклянную банку, залить кипяченой водой, закрыть банку крышкой и оставить в холодильнике на 2 недели.

Борщ волынский

Ингредиенты

300 г мяса, ½ кочана капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 корень петрушки с зеленью, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свеклы, 1 луковица, 3 горошины душистого перца, 2 лавровых листа,1⅕ л воды.

Способ приготовления

1. Кости измельчить, залить холодной водой и варить бульон. Когда отвар закипит, в кастрюлю опустить мясо, варить его до готовности, после чего вынуть и нарезать на порционные куски. Кости варить еще 2–3 часа, а затем процедить.

2. Нарезанные соломкой морковь, корень петрушки и репчатый лук слегка пассеровать. Очищенные и промытые буряки варить до полуготовности и нарезать соломкой. Промытые свежие помидоры нарезать, обжарить с жиром и протереть через сито.

3. В процеженный бульон заложить нарезанную капусту и полуготовые буряки, варить 10–15 минут, добавить слегка

обжаренные коренья, репчатый лук, протертые помидоры, лавровый лист, душистый перец, соль и довести до кипения.

4. При подаче в тарелки положить нарезанное вареное мясо. Борщ заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Рассольник домашний

Ингредиенты

500 г мяса, 200 г свежей капусты, 3–4 средние картофелины, 1 морковь, 2–3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 огурец, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл огуречного рассола, 2 л воды или бульона, соль, перец, лавровый лист.

Способ приготовления

1. Этот рассольник готовят на мясном бульоне с говядиной, бараниной, сердцем, курицей, уткой, а также вегетарианский.

2. Петрушку, сельдерей, лук репчатый очистить, промыть, нашинковать соломкой или в виде лапши и обжарить с маслом. Соленые огурцы припустить в бульоне. Картофель нарезать брусочками или дольками, капусту белокочанную – соломкой.

3. В кипящий мясной бульон положить капусту, после возобновления кипения – картофель, а через 5–7 минут – пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 минут до окончания варки положить соль, перец, лавровый лист и по вкусу другие специи, заправить огуречным рассолом.

Рассольник питерский

Ингредиенты

500 г *мяса, 5~6 средних картофелин, стакан крупы (пшеничной, перловой, овсяной), 1 средняя морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 средних размеров соленых огурца, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 мл огуречного рассола, соль, перец, лавровый лист, бульон или 2 л воды.*

Способ приготовления

1. Рассольник готовят на мясном бульоне с различными мясными продуктами, вегетарианский, со свежими или сушеными грибами.

2. Крупу перебрать, хорошо промыть, залить 600 мл кипятка, поставить на слабый огонь и распарить до размягчения. Отвар слить, а крупу промыть, картофель нарезать брусочками, морковь и петрушку – ломтиками, лук – полукольцами. Коренья и лук обжарить на масле, добавив томатную пасту. Огурцы подготовить, как для «Рассольника домашнего». В кипящий бульон положить крупу и варить до готовности. За 15–20 минут до окончания варки добавить картофель, пассерованные коренья, огурцы. В конце варки рассольник заправить огуречным рассолом, солью по вкусу.

Рассольник московский с почками

Ингредиенты

250–300 г говяжьих почек, 4–5 корней петрушки, 120 г корня пастернака, 2 корня сельдерея, 1–2 луковицы, 2 моркови, 80 г щавеля, 80 г зеленого салата, 2 средних соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 мл сливок или молока, 1 яйцо, 2 л воды или бульона, зелень петрушки или укроп.

Способ приготовления

1. С говяжьих почек снять жир вместе с пленкой, прорезать их до половины и положить в холодную воду на 2–3 часа. Подготовленные почки положить в кастрюлю, залить холодной водой, нагреть до кипения и варить 5-10 минут. Затем воду слить, почки промыть холодной водой, вновь залить 2 л воды и варить до их полного размягчения. Бульон процедить и использовать для приготовления рассольника.

2. Корни петрушки, пастернака и сельдерея, лук и морковь нашинковать соломкой и обжарить с маслом. Огурцы припустить. В кипящий бульон положить пассерованные овощи, припущенные огурцы и варить 5-10 минут. Добавить нарезанные листья щавеля и салата, соль, перец, лавровый лист, огуречный рассол по вкусу и варить до готовности. Приготовить льезон. Для этого яйцо хорошо размешать со сливками или молоком.

3. В тарелку с рассольником положить по вкусу 1–2 ст. ложки льезона и зелень.

Солянка мясная

Ингредиенты

250–300 г *готового мясного набора, 2 луковицы, 2–3 соленых огурца, 10–20 каперсов, 10 маслин и оливок, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1½ л бульона, 1 лимон.*

Способ приготовления

1. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками или ромбиками, залить небольшим количеством бульона и припустить. Репчатый лук тонко нашинковать, пассеровать с жиром, под конец добавить томатную пасту. У оливок удалить косточки, а маслины только промыть. Лимон очистить от кожицы и нарезать кружочками.

2. Мясные продукты (телятину, говядину, окорок, почки, сердце, птицу) сварить и нарезать ломтиками. Сосиски и сардельки очистить от кожицы и нарезать ломтиками (под косым углом).

3. В кипящий концентрированный бульон положить пассерованный лук с томатом, припущенные огурцы, каперсы с рассолом, специи и соль, довести до кипения. Мясные продукты нарезать ломтиками, залить бульоном и кипятить 5-10 минут.

4. При подаче в тарелку положить мясные продукты, маслины или оливки, ломтик лимона, сметану, а мелко нарезанную зелень подавать отдельно.

Солянка сборная мясная

Ингредиенты

150 г телятины, 100 г говяжьих костей, 100 г ветчины, 100 г нежирной вареной колбасы, 2–3 свежих гриба, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка каперсов, 8 маслин без косточек, 200 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, ¼ помидора, 1 долька лимона, зелень, соль, 2

л готового бульона.

Способ приготовления

1. Сварить из костей бульон, налить в горшочек, положить туда нарезанные кусочками и слегка обжаренные с обеих сторон телятину, ветчину и колбасу, добавить предварительно обжаренные лук и грибы. После этого положить мелко нарезанные соленые огурцы. Довести до кипения.

2. Перед тем как подать на стол, положить в солянку маслины, каперсы, томат-пюре, сметану, свежие помидоры, мелко нарубленную зелень и лимон. К солянке можно подать пироги.

Суп випавский

Ингредиенты

120 г костей для бульона, 55 г грудинки, 90 г квашеной капусты, 65 г картофеля, 30 г фасоли, 10 г смальца, 60 г репчатого лука, 2 г чеснока, лавровый лист, черный перец, 15 г сметаны, соль.

Способ приготовления

1. Квашеную шинкованную капусту, фасоль, замоченную за 3–4 часа до варки, и картофель, нарезанный кубиками, варить раздельно. Свиную копченую грудинку отварить в бульоне и нарезать кусочками.

2. Отваренную фасоль размять. На свином жире пассеровать мелко нарубленный лук, добавить муку и приготовить соус. В бульон положить фасоль, овощи, мясо, заправить соусом, посолить, положить лавровый лист. Проварить 5 минут. Перед подачей суп заправить сметаной.

Суп из телятины с картофельными клецками

Ингредиенты

1½ л воды, 500 г телятины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 желтка, 2 ст. ложки сметаны, укроп.

Для клецек: 5 отварных картофелин, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 80 г муки, соль.

Способ приготовления

1. Промытое и нарезанное кусочками мясо залить холодной водой и поставить варить. Снять пену, опустить очищенные морковь, лук и корень петрушки, посолить и варить до полной готовности мяса. Пока оно варится, приготовить клецки. Отварной картофель, вареную морковь и лук натереть на терке, добавить яйцо, растопленное масло, муку, соль, нарезанную зелень и все перемешать. Когда мясо сварится, бульон процедить.

2. Чтобы убедиться, что клецки не расплываются, сварить пробную клецку (если расплывается, добавить в массу муку). Приготовленные клецки ложкой опускать в суп, варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут на поверхность. В готовый суп положить отделенное от костей, мелко нарезанное вареное мясо. В суповую миску положить яичные желтки со сметаной и нарезанный укроп, налить суп и размешать.

Суп гороховый голландский

Ингредиенты

250 г желтого дробленого гороха, замоченного на ночь, пряности, 1 лавровый лист, 250 г нарезанного кубиками бекона, 1 мелко нарезанная луковица, 2 нарезанных пера зеленого лука, 1 большая мелко нарезанная морковь, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, соль, перец, 150 г нарезанной кубиками острой чесночной колбасы, 2 ст. ложки свежей петрушки.

Способ приготовления

1. Слить гороховую воду, положить горох в кастрюлю вместе с пряностями и лавровым листом и залить 1⅕ л воды. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить на медленном огне около 2 часов, снимая пену по мере необходимости.

2. Добавить бекон и овощи и продолжать варить около 1 часа. Вынуть пряности и лавровый лист, залить суп в миксер и сделать суп-пюре. Перелить обратно в кастрюлю и добавить соль, перец и колбасу. Подогреть вторично, перемешать с петрушкой и

подавать.

Суп мясной с языком и сыром

Ингредиенты

1 л бульона, 500 мл молока, 400 г вареного языка или колбасы, 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка горчицы, мускатный орех, соль.

Способ приготовления

1. Луковицу мелко нарезать, обжарить в кипящем масле, всыпать муку и, помешивая, прогреть. Влить бульон, проварить, добавить молоко, томатную пасту, горчицу и сыр.
2. Все опять проварить, добавить соль, тертый мускат и нарезанный ломтиками язык (или колбасу). Отдельно подавать пирог с овощной начинкой.

Суп-пюре мясной гороховый со сметаной

Ингредиенты

1½ л мясного бульона, 750 г свежего гороха, 125 г сметаны, гренки, соль.

Способ приготовления

Горох очистить от стручков, залить бульоном и варить 45 минут. Растолочь в пюре, посолить, поперчить и перемешать. Подавать со сметаной и гренками.

Суп гороховый

Ингредиенты

½ кг копченостей, 250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла, сухарики.

Способ приготовления

Из мяса сварить бульон. Положить в него замоченный горох и варить до тех пор, пока горох полностью не разварится. Лук мелко нарезать и пассеровать с нарезанными копченостями. Положить в суп вместе со специями. Отдельно подать сухарики из хлеба.

Суп азербайджанский

Ингредиенты

170 г баранины, 20 г курдючного сала, 25 г риса, 20 г репчатого лука, 20 г свежей алычи или 10 г сушеной, 60 г зелени кинзы и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

1. Баранину нарубить, залить холодной водой и варить до готовности, периодически снимая с поверхности пену.

2. Мясо вынуть, отделить от костей, а бульон процедить. В кипящий бульон положить промытый рис, алычу, мелко нарезанный репчатый лук и рубленый курдюк и варить. Затем добавить перец, соль, нашинкованную зелень кинзы и укропа и довести до готовности. Перед подачей положить баранину и довести до кипения.

Суп из баранины с баклажанами и стручковой фасолью

Ингредиенты

1½ л воды, 500 г баранины, 2 луковицы, 200 г баклажанов, 200 г стручковой фасоли, 30 г сливочного масла, 1 сладкий перец, 200 г помидоров, зелень кинзы, чеснок, соль.

Способ приготовления

1. Баранину (жирную) залить холодной водой и сварить до

готовности. Мясо вынуть, обжарить в масле и залить процеженным бульоном. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить на масле (или на жире, снятом с бульона).

2. В кипящий суп добавить нарезанные баклажаны, помидоры, сладкий перец и фасоль и варить до готовности. В конце варки добавить измельченную кинзу, толченый чеснок и соль.

Суп из баранины с консервированным горошком

Ингредиенты

125 г баранины (лопаточная часть, грудинка), 120 г консервированного зеленого горошка, 15 г топленого масла, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 10 г томатного пюре, 10 г зеленого лука, 5 г чеснока, соль.

Способ приготовления

1. Из баранины сварить бульон, добавить картофель, зеленый горошек, затем заправить пассерованным луком и томатным пюре.

2. Перед окончанием варки положить чеснок. При подаче посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Суп из баранины с рисом

Ингредиенты

2 л воды, 500 г баранины, 50 г курдючного сала, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка риса, кинза, петрушка, соль, перец.

Способ приготовления

1. Баранину нарезать, залить холодной водой и варить под крышкой вместе с зеленью кинзы и мелко нарезанным салом.

2. После закипания, предварительно сняв пену, добавить нарезанный лук и растолченный рис и варить до полной готовности мяса.

3. Перед тем, как снять с огня, добавить мелко нарезанную

зелень и перец по вкусу.

Суп из баранины с горохом и фрикадельками

Ингредиенты

2 л воды, 600 г баранины, 100 г гороха, 100 г риса, 2 луковицы, 300 г помидоров или 100 г томатной пасты, 1 морковь, 1 яйцо, соль, перец.

Способ приготовления

1. Отделить мякоть баранины от костей. Из костей сварить бульон до полного разваривания остатков мяса. Бульон процедить, довести до кипения, добавить горох и варить до готовности.
2. Мясо пропустить через мясорубку, добавить предварительно сваренный наполовину рис, черный перец, соль, сырое яйцо и, размешав, разделить на фрикадельки.
3. В кипящий суп опустить потушенный в 2 ст. ложках бульона измельченный лук, вскипятить, добавить морковь кубиками и ломтики помидоров (без кожицы). Опустить фрикадельки в суп и варить до готовности.

Щи мясные с квашеной капустой

Ингредиенты

400 мл мясного бульона, 150 г квашеной капусты, 15 г копченого сала, 1 луковица, 1 картофелина, 50 мл сливок, соль, перец.

Способ приготовления

Мелко нарезанное сало поджарить до золотистого цвета. Лук мелко нарезать и пассеровать. Добавить хорошо отжатую кислую капусту (если капуста слишком кислая, промыть в холодной воде), картофель брусочками и залить бульоном. Посолить, поперчить. Варить до готовности. Подавать, заправив сливками.

Суп из картофеля с колбасками

Ингредиенты

1½ л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 200 г картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 колбаски, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 г сметаны, соль, перец.

Способ приготовления

Очищенные коренья и лук мелко нарезать, обжарить в кастрюле с разогретым маслом, добавить воду, очищенный и нарезанный картофель, соль и варить до готовности, затем добавить томатную пасту, нарезанные кружочками колбаски и проварить 10 минут. Подавать, заправляя суп сметаной и посыпая мелко нарезанной зеленью.

Картофельный суп с салом

Ингредиенты

600 г картофеля, зелень, 100 г сала, 1 луковица, 1½ л куриного бульона, 200 мл сливок, соль, перец, мускатный орех, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

1. Картофель очистить и вместе с салом нарезать кубиками. Обжарить сало, добавить нарезанный лук, затем картофель и зелень.
2. Влить бульон и варить 30 минут. Растолочь в бульоне картофель, влить сливки, вскипятить. Посолить, поперчить, добавить мускатный орех. Нарезать хлеб кубиками и обжарить в сливочном масле. Подавать суп, посыпав гренками и петрушкой.

Суп картофельный с сосисками

Ингредиенты

300 г мяса, 300 г сосисок, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 желтка, 1 морковь, 7–8 картофелин, вода, растительное масло, соль.

Способ приготовления

1. Сварить бульон из мяса, процедить его через дуршлаг. Очищенные и крупно нарезанные овощи отварить до мягкости.
2. Протереть в бульон лук, морковь и картофель, вскипятить, заправить сметаной с желтками и солью. Положить в суп в очищенные и обжаренные сосиски.

Суп из печени

Ингредиенты

1 ½ л воды, 400 г печени, 100 г копченого сала, 3 картофелины, 1 морковь, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, мускатный орех, зелень, соль.

Способ приготовления

1. С печени снять пленку, нарезать кусочками. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить в кастрюле, добавить панированную в муке печень, натертую стружкой морковь, обжарить.
2. Добавить горячую воду, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности.
3. Суп приправить тертым мускатом, посолить. Подавать с маслом, сметаной, зеленью.

Суп из копченой свинины с овощами

Ингредиенты

2 л воды, 1 кг копченой свинины, 1 луковица, 1 морковь, 1 небольшая брюква, 2 картофелины, 1 корень петрушки, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, тмин, зелень укропа, соль, перец.

Способ приготовления

1. Промытое мясо залить холодной водой и варить 1 час. Снять с бульона жир, обжарить в нем лук кольцами и морковь кружочками и опустить в бульон с корнем петрушки и брюквой ломтиками.

2. В конце варки посолить и добавить картофель кусочками, тмин и толченый чеснок. Подавать, заправив сметаной и перцем и посыпав измельченной зеленью.

Суп-рагу из свинины

Ингредиенты

1½ л воды, 1 кг рагу из свинины, 2 ст. ложки жира, 100 г сметаны, 2 луковицы, 4 картофелины, 1 соленый огурец, лавровый лист, зелень, соль, перец, гренки.

Способ приготовления

1. Кости разрубить, промыть, обсушить. В кастрюле растопить жир, положить в него кости и обжарить до коричневого цвета. Добавить мелко нарезанный обжаренный лук, кипяток, картофель кубиками, посолить и варить до готовности картофеля.

2. Затем положить лавровый лист, перец, соленый огурец ломтиками без кожуры. Суп прогреть, положить в него сметану, мелко нарезанную зелень. Подавать с гренками.

Суп-чихиртма из куриных потрохов

Ингредиенты

1½ л воды, потроха 1 курицы, 400 г репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки топленого масла, 4 яйца, 4 веточки кинзы, винный уксус, перец, корица, соль.

Способ приготовления

Подготовленные и промытые потроха потушить в масле с нарезанным луком и мукой до мягкости. Добавить 50 мл кипятка и тушить 10 минут. Залить остальным кипятком, добавить кинзу и прокипятить. Через 15 минут удалить зелень, посолить,

поперчить и добавить уксус. Заправить при непрерывном помешивании разведенными в небольшом количестве бульона яйцами. Довести суп до кипения (но не кипятить).

Чанахи из баранины по-грузински

Ингредиенты

500 г баранины, 1 кг картофеля, 6 баклажанов, 50 г курдючного сала, черный перец, соль.

Способ приготовления

1. Нарезанный дольками картофель посыпать солью и положить в глиняную посуду, добавить баклажаны кружочками с курдючным салом, солью и молотым перцем. Поверх положить цельный кусок посыпанной солью баранины.
2. Залить 200 мл воды и поставить в духовку со средним нагревом. Подавать в той же посуде.

Чанахи

Ингредиенты

350 г баранины (грудинка), 150 г картофеля, 60 г помидоров, 15 г томатного пюре, 100 г баклажанов, 20 г курдючного сала, 20 г репчатого лука, стручковый зеленый перец, 15 г кинзы и петрушки, 5 г чеснока, 150 мл овощного или мясного бульона, специи, соль.

Способ приготовления

1. Жирную баранину нарезать на порционные куски (2–3 на порцию) и посыпать солью. Картофель нарезать кубиками, лук репчатый нашинковать, положить их в высокий порционный глиняный горшочек, а на них уложить баранину.
2. Целые баклажаны надрезать и нафаршировать курдючным салом, стручковым перцем, рубленой зеленью и уложить на мясо.
3. Все залить томатным пюре, разведенным бульоном с толченым чесноком, рубленой зеленью, стручковым перцем, и

тушить в жарочном шкафу. Незадолго до готовности добавить помидоры.

4. По мере надобности в чанахи добавить бульон для предотвращения подсыхания продуктов. Подавать в той же посуде.

Чорба с курицей

Ингредиенты

155 г курицы, 50 г моркови, 25 г репчатого лука, ⅓ яйца, 10 г рисовой крупы, 10 г сливочного масла, 25 г сметаны, 1 г лимонной кислоты или 150 мл борща, 3 г зелени петрушки.

Для борща: 200 г пшеничных отрубей, 100 г кукурузной муки, 500 г закисших отрубей, 100 мл воды, ½ л кипятка, ветка вишни.

Способ приготовления

1. В кипящий крепкий куриный бульон заложить промытый рис и варить до полуготовности. После этого заправить пассерованными кореньями, за 5 минут до конца варки добавить борщ или лимонную кислоту. Заправить яйцом, сметаной. Подавать с куском курицы. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью.

2. Для приготовления борща пшеничные отруби смешать с кукурузной мукой, развести холодной водой и залить крутым кипятком. Когда смесь остынет, заквасить закисшими отрубями или корочкой черного хлеба, для аромата положить вишневую веточку, хорошо размешать, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на сутки для брожения. Готовый борщ процедить и добавить в чорбу.

Чорба с телятиной и грибами

Ингредиенты

300 г телятины, 100 г вермишели, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 моркови, зелень.

Способ приготовления

1. Приготовить грибной бульон, процедить. Соединить его с мясным бульоном, заправить овощами и отварными грибами, нарезанными соломкой, проварить и добавить вермишель.

2. Готовый суп посыпать зеленью.

Чорба овощная с мясом

Ингредиенты

75 г говядины (лопаточной, подлопаточной частей, грудинки, покромки), 50 г белокочанной капусты, 150 г картофеля, 25 г моркови, 10 г репчатого лука, 15 г томатного пюре, 10 г масла топленого, 7 г перца сладкого, 20 г консервированного горошка, 60 г помидоров, 150 мл борща или лимонная кислота, 3 г зелени петрушки, соль, перец.

Для борща: 200 г пшеничных отрубей, 100 г кукурузной муки, 500 г закисших отрубей, 100 мл воды, 4 ½ л кипятка, ветка вишни.

Способ приготовления

1. В кипящий бульон заложить нашинкованную капусту, картофель, нарезанный ломтиками, и варить до полуготовности, затем добавить сладкий перец, нарезанный полукольцами, и зеленый горошек, снова довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками поджаренные помидоры и варить.

2. В конце варки добавить пассерованные коренья и за 5 минут до конца варки – процеженный и прокипяченный борщ или лимонную кислоту. При подаче посыпать зеленью петрушки.

3. Для приготовления борща пшеничные отруби смешать с кукурузной мукой, развести холодной водой и залить крутым кипятком. Когда смесь остынет, заквасить закисшими отрубями или корочкой черного хлеба, для аромата положить вишневую веточку.

4. Хорошо размешать, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на сутки для брожения. Готовый борщ процедить через марлю и добавить в чорбу.

Суп харчо

Ингредиенты

300 г мяса (говядины или баранины), 400 г мясных костей, 120 г риса, 40 г жира, 120 г лука, 2 зубчика чеснока, 40 г томатной пасты, 40 г соуса ткемали или 20 мл винного уксуса, зелень.

Способ приготовления

1. Грудинку нарезать на куски (2–3 куска на порцию) и варить до полуготовности. Спассеровать томатную пасту на жире, снятом с бульона во время варки.
2. Затем положить в бульон рис, сырой рубленый лук, спассерованую томатную пасту, толченый чеснок, за 5 минут до окончания варки добавить острый соус из слив или винный уксус.
3. Подавать к столу с кусочками мяса, мелко нарезанной зеленью петрушки, мятой или кинзой.

Суп харчо с орехами

Ингредиенты

500 г говядины, 1 ½ стакана грецких орехов, 1 ст. ложка кукурузной муки, красный перец, чеснок, острый соус или винный уксус, зелень кинзы, соль, вода.

Способ приготовления

1. Говядину обмыть, нарезать мелкими кусками и положить в кастрюлю, залить 8-10 стаканами холодной воды и поставить варить.
2. После 2 часов варки положить толченые орехи, истолченные вместе перец, чеснок и соль, муку, разведенную небольшим количеством бульона, острый соус или уксус, затем кинзу и варить 10 минут.

Суп из курицы с орехами

Ингредиенты

140 г курицы, 10 г сливочного масла, 15 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 30 г грецких орехов, 10 мл винного уксуса, 10 г петрушки, корица, вода, соль.

Способ приготовления

1. Сварить куриный бульон. В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, уксус, зелень петрушки и прокипятить. Заправить корицей и солью.

2. Перелить суп в тарелки, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и подать к столу.

Суп из утки с перловой крупой и грибами

Ингредиенты

1 утка, 4 л воды, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, ½ лука-порея, 1 головка репчатого лука, 3–4 сушеных гриба, 1–2 лавровых листа, ½ стакана перловой крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 250 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Целую утку положить в кастрюлю и залить водой. Сварить с кореньями петрушки и сельдерея, луком-пореем, лавровым листом, репчатым луком и морковью.

2. В отдельной кастрюле сварить перловую крупу, заправить ее сливочным маслом, добавить сметану и положить полученную массу в процеженный бульон. Вскипятить и подавать с уткой, разрезанной на порционные куски.

3. Сушеные грибы, обдать кипятком, сварить в подсоленной воде, измельчить и положить в тарелку вместе с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропом.

Супы с рыбой

Основой всех рыбных супов является рыбный бульон, и от того, как он приготовлен, во многом зависят вкусовые достоинства супа. Обитатели рек, прудов и озер содержат нужные нашему организму микроэлементы, витамины, жиры и белки. По количеству белков, например, судак превосходит курятину, сазан – говядину.

А если есть морскую рыбу хотя бы один раз в неделю, риск возникновения инфаркта уменьшается более чем в 2 раза, а инсульта – на 22 %! Для людей с повышенным уровнем сахара в крови предпочтительнее готовить супы из нежирных пород рыб.

Борщ постный с карасями

Ингредиенты

200 г карасей, 100 г свеклы, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, 15 г сушеных грибов, 15 г муки, 5 мл уксуса, 10 г сметаны, 3 г укропа, 5 маслин, специи, соль.

Способ приготовления

1. В бульон, сваренный с кореньями, грибами, перцем, лавровым листом и маслинами, заложить нашинкованные свеклу и капусту и продолжать варить. Отдельно поджарить лук, добавить в него муку, пассеровать 1–2 минуты, влить раствор уксуса и ввести заправку в борщ.

2. Рыбу панировать в муке, обжарить до образования румяной корочки и положить в борщ за 3–5 минут до конца варки. Борщ заправить свекловичным отваром. При подаче посыпать рубленым укропом, можно подавать со сметаной.

Борщ летний с минтаем

Ингредиенты

500 г спинки минтая, 1 пучок молодой свеклы, 3–4 картофелины, 1 морковь, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени

сельдерея, 12 помидора, 200 г кабачков, 2–3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу, 4 ч. ложки сметаны.

Способ приготовления

1. Вымытую свеклу очистить, нарезать соломкой, а стебли – на несколько частей. В кипящий рыбный бульон положить свеклу, морковь и варить при слабом кипении 10–15 минут.

2. Затем положить ошпаренные и нарезанные листья свеклы, очищенные и нарезанные кабачки, помидоры и картофель, лук, зелень сельдерея, лавровый лист, соль и варить до готовности.

3. В порционные тарелки положить кусочки вареной рыбы, налить борщ, заправить сметаной.

Солянка рыбная

Ингредиенты

600 г белуги (700 г осетрины или стерляди, или 850 г судака), 400 г мелкой рыбы, 100 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 100 г каперсов, 80 г маслин, 80 г томатного пюре, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, вода.

Способ приготовления

1. Сварить рыбный бульон из мелкой рыбы. В кастрюлю налить прозрачный рыбный бульон, положить нарезанный соломкой репчатый лук, пассерованный с томатным пюре, нарезанные в виде ромбиков, очищенные от кожицы и зерен огурцы и 2–3 куска сырой рыбы осетровых пород (осетрины, белуги, севрюги, стерляди), предварительно ошпаренных и промытых. Варить 15 минут.

2. Затем добавить соль, перец горошком, лавровый лист, сваренные и нарезанные ломтиками хрящи рыб осетровых пород, каперсы.

3. После этого дать прокипеть 1–3 минуты. Можно добавить немного маслин без косточек. При подаче в солянку положить маслины, кружочек очищенного лимона и посыпать измельченной зеленью.

Суп из осетрины

Ингредиенты

3 л воды, 400 г осетрины, 2 яйца, 200 г риса, 250 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 мл уксуса, лавровый лист, соль, перец.

Способ приготовления

1. Помидоры и лук ломтиками залить водой и варить, добавив лавровый лист и перец, 15 минут.
2. Всыпать рис, проварить при слабом кипении 15 минут, добавить кусочки подготовленной мякоти рыбы, посолить и варить до готовности. Подавать, поперчив и заправив взбитым яйцом и уксусом.

Суп из угря

Ингредиенты

500 г свежего угря, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г картофеля, 2 л воды, 150 г зелени (петрушка, укроп), соль, перец.

Способ приготовления

Нарезать на куски угорь, морковь, лук и картофель. Положить в кастрюлю и варить. Добавить зелень. Сваренные ингредиенты положить в глиняный горшочек и залить бульоном.

Суп рыбацкий

Ингредиенты

Рыбья требуха, 2 нарезанные колечками луковицы, 3½ ст. ложки оливкового масла, 2 лавровых листа, 2 веточки петрушки, 1 побег тимьяна, 4 очищенных, крупно нарезанных томата, 8 горошин черного перца, соль, 1 кг филе рыбы (кефаль, морской окунь, лещ или судак), 8 сырых очень крупных креветок, 16 очищенных мидий, 2–3 ч. ложки лимонного сока, французский хлеб,

мелко нарезанная петрушка.

Способ приготовления

1. В большую кастрюлю положить рыбью требуху, лук, оливковое масло, лавровый лист, петрушку, томаты, тимьян, перец и соль. Добавить 2 л воды, довести до кипения. Варить под крышкой на слабом огне в течение 45 минут. Процедить в чистую кастрюлю. Нарезать рыбу на кубики. Вскипятить бульон. В течение 5 минут варить рыбу на слабом огне до полуготовности. Следить, чтобы она не разварилась. Положить мидии и креветки. Варить 1–2 минуты, пока мидии не откроются. Для вкуса добавить лимонный сок.

2. Для приготовления гренок нарезать французский батон и запекать в духовке при средней температуре до образования хрустящей корочки. Посыпать суп петрушкой и подавать вместе с гренками.

Суп из щуки или судака

Ингредиенты

2–3 луковицы, 1 морковь, ½ стакана муки, по 1 корню сельдерея, пастернака, петрушки, 1 лук-порей, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, 2–3 лавровых листа, 15–25 горошин перца, 12 картофелин, 1½ кг рыбы, 1 ст. ложка растительного масла.

Способ приготовления

1. Сварить бульон из кореньев, соли, перца, лаврового листа, букета зелени, процедить и остудить. Щуку или судака очистить, положить целиком в остывший отвар, поставить на сильный огонь, вскипятить, далее варить на слабом огне 15–20 минут.

2. Мелкую изрубленную луковицу поджарить в ложке растительного масла, всыпать муку, размешать, поджарить, влить 400 мл процеженного рыбного бульона, размешать, прокипятить, процедить, сварить в нем картофель, перелить в суповую миску, засыпать укроп.

Суп рыбный со щавелем

Ингредиенты

1½ л воды, 1 кг рыбы, 200 г щавеля, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 морковь, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, зелень, соль, перец.

Способ приготовления

1. Рыбу очистить, хорошо промыть, удалить жабры. Сварить пассерованные коренья, затем опустить в бульон рыбу и варить при слабом кипении. Готовую рыбу вынуть, опустить в суп промытый нарезанный полосками щавель, засыпать овсяные хлопья, добавить соль, перец и варить до готовности. Суп протереть через сито, еще раз проварить, добавить масло.

2. Подавать, добавляя в каждую тарелку по ¼ вареного яйца, кусочки рыбы без кожи и костей, сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп с креветками

Ингредиенты

200 г вареного мяса креветок, 1 морковь, 500 г цветной капусты, корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, пучок укропа или петрушки, соль.

Способ приготовления

1. Нарезанные морковь, лук и петрушку слегка обжарить в масле, отварить в кипящей воде в течение 10 минут. Добавить мелкие соцветия капусты и варить до готовности.

2. В последний момент положить в суп вареное мясо креветок. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп из сельди

Ингредиенты

1 л воды, 500 мл молока, 2 сельди, 3 картофелины, 1 морковь,

1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый перец, зелень, сметана, соль.

Способ приготовления

1. Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымочить 1012 часов. Вымоченную сельдь положить в кипящую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель.

2. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить пассерованную с маслом муку, посолить и долить молоко. Проварить 5 минут, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подавать, заправляя сметаной.

Уха деликатесная

Ингредиенты

1 кг осетровой рыбы, 800-1000 г рыбной мелочи, по 1 корню сельдерея и петрушки, лука-порея, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, ½ лимона, соль, 2 л воды.

Способ приготовления

1. Сварить пряный отвар, добавив в него мелкую, хорошо промытую и обезглавленную рыбу. Процедить через чистую ткань, охладить. Подготовить и нарезать осетровую рыбу. Опустить в охлажденный отвар, довести до кипения, тщательно удалив пену, уменьшить нагрев. Варить приблизительно 20–25 минут.

2. Готовую рыбу осторожно вынуть из отвара, положить по 1 куску в каждую тарелку, добавив несколько ломтиков лимона без зерен, залить бульоном и посыпать измельченной зеленью.

3. Эта уха хороша для праздничного стола. Ей можно придать отличный вкус, добавив в самом конце варки 1 стакан несладкого шампанского.

Уха генеральская

Ингредиенты

3 л воды, 1,5 кг мелкой рыбы (плотвы, ерша, окуньков), 1,5 кг щуки (судака, стерляди, осетра), 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 5–6 горошин черного перца, 1 морковь или петрушка, 1 ст. ложка соли, 3 картофелины, 100 мл водки.

Способ приготовления

1. Для ухи желательно взять колодезную или родниковую воду. В кипящую воду опустить сначала промытую и выпотрошенную мелкую рыбу, головы крупной рыбы в марлевом мешочке, целую луковицу и специи. Варить 15–20 минут.

2. Мешочек вынуть и заложить новую порцию рыбы. Так проделать несколько раз. Перед последней закладкой мелкой рыбы положить целый картофель. Уху можно варить и без картофеля. После того, как бульон закипит, положить соль. Когда очередная порция рыбы сварится, мешочек вынуть и положить в уху куски филе крупной рыбы. Довести уху до бурного кипения, влить водку, снять кастрюлю с огня, положить лавровый лист и дать ухе настояться 30 минут.

3. Можно поставить кастрюлю под «шубу», то есть в теплое место, и закрыть теплой тканью. Затем рыбу, лавровый лист и лук вынуть, бульон процедить, картофель разрезать пополам. Уха подается в супнице, рыба и картофель – отдельно на блюде.

Уха архиерейская

Ингредиенты

½ небольшой индейки, 2,5 кг рыбной мелочи, 2 кг осетрины, 1½ кг стерляди, 1–2 рюмки крепкой водки, соль и специи.

Способ приготовления

1. Крепкий индюшачий бульон процедить. Взять разной речной рыбы (пескарь, карась, карп), завернуть в тряпицу, опустить в бульон, выварить до кашеобразного состояния и вынуть. Взять большую речную рыбу (осетрину), нарезать толстыми ломтями, варить до полуготовности, затем вынуть и пожарить или потушить на второе. Процедить бульон, опустить в него стерлядь.

2. На 15–20 минут опустить в бульон лук и черный перец

(горошек) и один лавровый лист. Когда стерлядь сварится, вынуть ее, после добавить в бульон водки. Разлить уху по тарелкам.

Уха далматинская

Ингредиенты

160 г севрюги, 10 г риса, 25 г репчатого лука, 50 г маринованного перца, 50 г помидоров, 10 г сливочного масла, 5 г зелени, соль.

Способ приготовления

1. В кипящий рыбный бульон заложить перебранный и промытый рис и варить его до полуготовности. Затем положить сырую рыбу (56 кусочков на порцию) и варить до готовности.
2. За 10 минут до окончания варки добавить мелко нашинкованный пассерованный лук, маринованный перец и нарезанные дольками помидоры. При подаче к столу уху посыпать зеленью.

Уха из карасей

Ингредиенты

1 кг рыбы, 2 луковицы, ½ корня петрушки или сельдерея, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, соль, 2 л воды.

Способ приготовления

1. Очищенную и выпотрошенную рыбу положить в посуду с водой. Довести до кипения и снять накипь.
2. Затем положить нарезанный кубиками картофель, лук, петрушку или сельдерей, перец, лавровый лист, соль и варить 20–25 минут.

Уха наваристая

Ингредиенты

1 кг мелкой рыбы и 500 г крупной, по ½ корня петрушки, сельдерея, 1 луковица, 6 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, ½ лимона, соль, 2 л воды.

Способ приготовления

1. Приготовить пряный отвар, добавив в него мелкую рыбу. Варить приблизительно 1 час, чтобы рыба полностью разварилась. Подготовить и нарезать порционными кусками более крупную и некостистую рыбу, предварительно освободив ее от кожи и костей.

2. Процедить пряный отвар, поставить его снова на огонь и, когда он опять закипит, опустить в него подготовленные порционные куски крупной рыбы. Проварить 15–20 минут.

3. Перед подачей на стол посыпать уху зеленью. В каждую тарелку положить кусок рыбы и несколько ломтиков лимона без зерен.

Уха из стерляди двойная

Ингредиенты

1,5–2 кг крупной стерляди, 1 кг сига, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 крупная луковица, 1 большая морковь, 1 корень петрушки с зеленью, пучок зелени (петрушка, укроп), 15–20 горошин черного перца, 3 л воды.

Способ приготовления

1. Стерлядь очистить, выпотрошить, отделить головы, плавники, нарезать на крупные куски. Куски рыбы опустить на 20–30 сек. в кипящую воду, вынуть и облить холодной водой. Сигов достаточно просто вымыть и выпотрошить.

2. Для приготовления бульона у стерляди удалить жабры и глаза. В кипящую воду положить разрезанные на 4 части луковицу и морковь, разрезанный пополам корень петрушки с зеленью, 15–20 горошин черного перца, головы и плавники стерляди и сигов. Варить в кипящей воде 10–15 минут, все время удаляя пену.

3. Кусочек моркови натереть на терке, обжарить в сливочном масле и добавить в бульон для того, чтобы тот приобрел красивый желтоватый цвет.

4. Затем бульон снять с огня и процедить в другую кастрюлю. После этого поставить рыбный бульон на огонь, довести до кипения и опустить в него стерлядь. Варить 10–15 минут на небольшом огне.

5. За несколько минут до готовности положить в бульон сливочное масло. Подавать с кусочками рыбы, посыпав мелко нарезанной свежей зеленью.

Уха из налима

Ингредиенты

1 налим (500–600 г), желательно с молокой, 2 луковицы, 5–7 горошин перца, лавровый лист, 1 морковь, 1 корень петрушки, черный молотый перец, 1 ст. ложка каперсов, 10 маслин, ½ лимона, 2 л воды.

Способ приготовления

1. Рыбу выпотрошить (отложив молоки и печень), вымочить и осторожно снять с нее кожу. С костей соскоблить мякоть и положить ее в тарелку.

2. Голову, кости, хвост и плавники налима положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и варить 15–20 минут с целой луковицей, лавровым листом, перцем (горошком), мелко нарезанными корнями моркови и петрушки. Затем бульон хорошо процедить в другую кастрюлю.

3. Мякоть налима пропустить через мясорубку, смешать с мукой, посолить, поперчить. Должна получиться густая пластичная масса. Скатать из этой массы валик толщиной 3 см и опустить его на 5 минут в кипящий бульон.

4. Вынуть шумовкой, дать ему остыть и нарезать кружочками. В бульон опустить молоки, печень налима и сварить их.

5. За 3 минуты до готовности опустить в кастрюлю кружки из рыбной мякоти, ложку каперсов. В тарелку с ухой положить маслины и кружок лимона.

Уха макарьевская

Ингредиенты

1 налим, 2 стерляди, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 луковицы, корица, гвоздика, 100 мл мадеры, соль, 2 л воды, несколько ломтиков пшеничного хлеба, 1 лимон.

Способ приготовления

1. Луковицы нашпиговать корицей и гвоздикой, коренья петрушки и сельдерея мелко нарезать, уложить в кастрюлю и залить холодной водой.
2. Воду довести до кипения и опустить в нее куски стерляди и налима. Хорошо проварить до готовности рыбы и снять с огня.
3. Влить в кастрюлю мадеру (можно меньше), искрошить пшеничный хлеб и нарезанный кружками лимон.
4. Готовую уху перелить в тарелки и подать к столу.

Уха по-домашнему

Ингредиенты

500 г мороженых сардин, 200–250 г мороженого морского окуня или серебристого хека, 3–4 помидора, по ½ корня петрушки, сельдерея, 1 луковица, 6 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, ½ лимона, соль, 2 л воды.

Способ приготовления

1. Приготовить пряный отвар, добавив в него мелкую рыбу. Варить приблизительно 1 час, чтобы рыба полностью разварилась.
2. Подготовить и нарезать порционными кусками более крупную рыбу, предварительно освободив ее от кожи и костей. Процедить пряный отвар, поставить его снова на огонь и, когда он опять закипит, опустить в него подготовленные порционные куски крупной рыбы.
3. Проварить 15–20 минут. Перед подачей на стол посыпать уху зеленью. В каждую тарелку положить кусок рыбы и несколько ломтиков лимона без зерен.
4. За 5–6 минут до окончания варки ухи положить помидоры, нарезанные дольками или ломтиками.

Уха простая

Ингредиенты

1 кг мороженой камбалы, 1 ½ л воды, 6–7 картофелин, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 ч. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ½ ч. ложки соли, 2 лавровых листа, молотый черный перец (2–3 щепотки), ½ ч. ложки мелко нарезанной зелени.

Способ приготовления

1. С подготовленной камбалы снять кожу, с утолщенной части – филе. В кипящую воду положить соль, специи, 1 луковицу, нарезанную кольцами. Рыбу варить 15–20 минут.

2. Когда рыба будет готова, вынуть ее, а бульон снять, дать отстояться 5–6 минут, затем процедить. Процеженный бульон довести до кипения, положить в него пассерованные томат-пасту и лук, нарезанный соломкой или кольцами, и варить до готовности. В готовую уху добавить растертый чеснок.

3. В порционные тарелки положить кусочки горячей вареной рыбы, налить уху, посыпать зеленью.

Уха раковая

Ингредиенты

2 л крепкого рыбного бульона, 8 раков, зелень.

Для фарша: 200–300 г рыбного филе, 3–4 ломтика пшеничного хлеба, 100 мл сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец молотый.

Способ приготовления

1. Раков сварить в соленой воде, вынуть мякоть из раковых шеек и клешней, панцири очистить, промыть в воде и отложить в сторону.

2. Для приготовления фарша рыбное филе и мясо из клешней рака пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках хлебом. Добавить сливочное масло, соль, перец, вылить сырые яйца и хорошо перемешать до образования однородной густой

массы.

3. Панцири раков наполнить рыбным фаршем, положить в кастрюлю, залить бульоном и проварить в течение нескольких минут. Затем снять с огня, добавить в кастрюлю раковые шейки, дать немного настояться. В тарелку положить фаршированные раковые панцири и раковые шейки, залить бульоном, добавить зелень.

4. Правильно приготовленный раковый суп имеет прозрачный бульон, вкус рыбной ухи и запах раков.

Ухатройная

Ингредиенты

150 г филе осетрины, 200 г окуня, 250 г судака, 100 г моркови, 150 г репчатого лука, 30 мл оливкового масла, 50 г зелени, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

1. Нарезать тушки судака и окуня. Пассеровать морковь и лук. Добавить воду, кусочки рыбы, зелень, соль. Отварить, вынуть ингредиенты. Отделить мясо рыбы от костей. Нарезать морковь.

2. Положить куски осетрины в бульон и варить. В готовое блюдо добавить все ингредиенты и зелень.

Уха рыбацкая

Ингредиенты

400 г рыбной мелочи (ерши, окуни), 200–250 г судака, 200–250 г налима, 5–6 мелких картофелин, 2–3 мелкие луковицы, 1 корень петрушки, 10–12 горошин перца, пучок петрушки или укропа, лавровый лист, соль, 2 л воды.

Способ приготовления

1. Мелкую рыбу выпотрошить, положить в марлю, которую завязать узлом. Залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить нарезанную петрушку, лук (целиком), соль,

лавровый лист и продолжать варить примерно 60 минут при слабом нагреве. В котелок залить холодную воду, опустить в нее марлевый узелок с рыбой и подвесить над огнем.

2. Когда вода закипит, удалить пену и после этого добавить нарезанные коренья петрушки, луковицу, лавровый лист, перец и варить все в течение 30 минут. Затем марлю с рыбой вынуть, а в кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель и варить до полной его готовности.

3. За 15 минут до окончания варки в котелок с ухой опустить подготовленные порционные куски судака и налима. В миску с ухой положить мелко нарубленную зелень петрушки или укропа.

Уха холодная

Ингредиенты

1 кг рыбы, 1½ л воды, 1 морковь, 1 огурец, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 1 яйцо, 1 ст. ложка консервированного горошка, зеленый лук, укроп, сметана или майонез.

Способ приготовления

1. Очищенную рыбу залить водой, довести до кипения, снять, добавить нарезанные морковь и лук, соль, специи и продолжать варить на слабом огне до готовности.

2. Вынуть рыбу из бульона, отделить от кожи и костей. Бульон процедить, охладить. Рыбу, крутое яйцо и огурец нарезать маленькими кусочками.

3. Зеленый лук мелко нарезать, положить в супницу, растолочь, добавить сметану или майонез, влить немного рыбного бульона, размешать, затем влить остальной бульон и опустить приготовленные продукты, горошек, укроп.

4. Суп подавать сразу, иначе продукты размокнут и суп будет невкусным.

Холодник красный с рыбными консервами

Ингредиенты

2 банки рыбных консервов в масле, 2 свеклы, 3 картофелины, 2

огурца, 5 яиц, по 1 пучку сельдерея, укропа и лука, ½ ч. ложки молотого перца, 1 ½ л свекольного настоя, 1 л молочной сыворотки, 2 помидора, 100 г майонеза.

Способ приготовления

1. Вареную свеклу натереть на мелкой терке, добавить нарезанные мелкими кубиками вареный картофель и свежий огурец, рубленые яйца, мелко нашинкованную зелень укропа и сельдерея, черный молотый перец, измельченные консервы.
2. Залить свекольным квасом пополам с молочной сывороткой. В тарелках заправить майонезом, положить по нескольку тонких пластинок помидоров.

Холодникс кальмарами

Ингредиенты

300 г отварной рыбы, 100 г нашинкованных отварных кальмаров, 4 яйца, по 1 пучку укропа и петрушки, 2 огурца, 200 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Вареный картофель и свежий огурец нарезать мелкими кубиками. Нашинковать вареные яйца, зеленый лук и петрушку, вареные кальмары нарезать соломкой, покрошить вареную рыбу. Смесь залить квасом, посолить. Холодник заправить сметаной и перцем.

Холодник красный

Ингредиенты

300 г отварной рыбы, 1 свекла, 2 картофелины, по 1 пучку лука, укропа и петрушки, 4 яйца, 1 огурец, 1 л кефира, 1 л кваса, 200 г сметаны.

Способ приготовления

1. Вареную свеклу натереть на мелкой терке, вареные картофель и яйца нарезать кубиками.

2. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа мелко нашинковать, измельчить вареную рыбу, нарезать свежий огурец. Залить квасом с кефиром или кислым молоком. Подавать с белым хлебом.

Холодный томатный суп с рыбой

Ингредиенты

1 л томатного сока, 300 г рыбы, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1–2 огурца, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

1. Для супа можно использовать очищенные от костей куски свежей, жареной или копченой рыбы. Вкусный суп получается из сельди и рубленых килек. Мелко нарезанный зеленый лук посолить, растереть до появления сока.

2. Вареное яйцо и свежие огурцы нарезать кубиками, соединить с луком, залить соком, добавить подготовленную рыбу и сметану. Подавать, посыпав мелко нарезанным укропом.

3. Вместо томатного сока можно использовать различные томатные соусы или томат-пюре (разведенные кипяченой водой).

Чорба из карпа

Ингредиенты

2 карпа (800 г), 1 ½ л воды, 400 мл борща или кваса, ½ корня сельдерея, 2 корня петрушки, 3 головки репчатого лука, 1½ ст. ложки риса, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, соль, черный перец горошком, лавровый лист.

Способ приготовления

1. Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову, удалить внутренности, хвост, плавники, промыть и нарезать кусками.

Овощи вымыть, очистить и мелко нарезать, рис перебрать и хорошо промыть.

2. В кипящую воду добавить соль, положить часть овощей, рыбьи головы, хвост и отварить их. Полученный рыбный бульон процедить, снова довести до кипения, добавить оставшиеся овощи, рис и варить до полуготовности.

3. Затем в бульон положить куски рыбы, влить борщ (квас) и варить, не допуская бурного кипения, пока рыба не сварится.

4. В конце варки добавить соль, черный перец горошком, лавровый лист и толченый чеснок. Подавать чорбу, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Щи из свежей капусты с рыбой

Ингредиенты

500 г свежей рыбы, ⅔ тарелки нашинкованной свежей капусты, по ½ кореньев моркови, петрушки и сельдерея, 1–2 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 5–8 зерен перца, 2 лавровых листа, соль, зелень, 3 л воды.

Способ приготовления

1. Из моркови, кореньев и лука сварить отвар. Вынуть овощи, опустить в отвар свежую капусту, посолить и варить на слабом огне до готовности (30–40 минут).

2. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и варить до готовности рыбы (7-10 минут). Подать со сметаной, посыпав зеленью.

Суп из мидий

Ингредиенты

200 г мидий, 200 г очищенных креветок, 100 г репчатого лука, 25 г маслин, 150 г китайской капусты, 50 г зелени петрушки, соль, перец.

Способ приготовления

Положить мидии в воду. Добавить маслины, очищенные креветки, луковицу, зелень. Поставить на огонь, добавить нарезанную капусту. Готовое блюдо подавать в глиняном горшочке.

Супы с грибами

В грибах содержится фунгин – белковое вещество, которое трудно усваивается организмом. При варке супа его количество значительно уменьшается. Лучше всего усваиваются крем-супы с измельченными грибами. Из углеводов, кроме глюкозы, в грибах содержится трегалоза – специфический сахар грибов, а также сахароспирт маннит. Богато представлены в грибах макро– и микроэлементы.

Суп из свежих грибов с овощами

Ингредиенты

400 г свежих грибов, 400 г кабачков, 1 ½ л воды, 5 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 помидора, сметана, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Очистить, нарезать и промыть свежие грибы, залить горячей водой и варить 30 минут. Слегка обжарить на масле нарезанные кружочками морковь, петрушку, сельдерей, в конце жаренья посыпать их измельченным зеленым луком.
2. В кипящий грибной бульон добавить эти коренья и нарезанный брусочками картофель. За 10 минут до окончания варки опустить в суп нарезанные кусочками кабачки и помидоры, посолить.
3. При подаче добавить в тарелки с супом сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп из шампиньонов с вином

Ингредиенты

1 кг телятины с косточкой, 500 г свежих шампиньонов, 1 большая луковица, 1 морковь средних размеров, 1 небольшой корешок петрушки, 100 мл белого вина, 100 мл сливок, сок ½

лимона, 1 ч. ложка лимонной цедры, 100 г щавеля, 100 г шпината, 2 желтка, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

1. Сварить из телятины бульон. За 30 минут до его готовности в кастрюлю положить надрезанные крест-накрест с одного конца морковь, луковицу и корешок петрушки.
2. Шампиньоны вымыть холодной водой, поскоблить ножом ножки грибов и подрезать их кончики. Нарезать грибы кружочками. Когда овощи станут мягкими, вынуть их из бульона вместе с мясом.
3. В кипящий бульон опустить нарезанные грибы и мелко нарезанное мясо, отделенное от костей. Отжать сок из половинки лимона и растереть его с двумя желтками. Полученную смесь развести сухим белым вином. Всю зелень хорошо вымыть холодной водой, подсушить и мелко нарезать. Рубленую зелень положить в кипящий суп тогда, когда грибы будут готовы.
4. Сразу же влить в кастрюлю смесь из лимонного сока, желтков и вина и, как только суп закипит, снять с огня. Подавать с маленькими белыми сухариками и густыми сливками.

Бульон из сушеных грибов

Ингредиенты

26 г сушеных грибов, 24 г репчатого лука, 10 г соли.

Способ приготовления

1. Промытые сушеные грибы залить холодной водой и оставить на 3–4 часа для набухания. Затем добавить репчатый лук и варить под крышкой до мягкости.
2. Бульон процедить и использовать для приготовления супа, а грибы – как начинку для ушек, пирожков, клецек.

Борщ с грибами

Ингредиенты

200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, немного корня петрушки или сельдерея, 2 небольшие вареные свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1–2 л воды, 1 ч. ложка муки, 2–3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томатной пасты, уксус.

Способ приготовления

1. Подготовленные грибы тушить в масле вместе с измельченными кореньями и томатной пастой. Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками.

2. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отварить в воде до мягкости, добавить другие продукты (муку при этом смешать с небольшим количеством холодной жидкости) и все вместе варить 10 минут. При подаче на стол суп заправить зеленью.

Суп-крем грибной

Ингредиенты

100 г сушеных белых грибов, 200 г репчатого лука, 150 г моркови, 1 л топленого молока, 50 г кореньев (петрушка, укроп), 200 мл сливок, соль, перец.

Способ приготовления

1. Положить коренья петрушки и укропа в кастрюлю, добавить грибы, лук, морковь. Залить топленым молоком. Отваренные ингредиенты измельчить в миксере вместе с бульоном.

2. В полученную смесь добавить сливки. Пассеровать муку. Добавить ее в готовящееся блюдо вместе с зеленью и перемешать.

Суп из шампиньонов

Ингредиенты

500 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 л бульона из костей, соль, черный молотый перец, 1

стакан сливок, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки.

Способ приготовления

1. Шампиньоны очистить, промыть и пропустить через мясорубку, затем потушить в масле вместе с натертым луком на медленном огне в течение 10 минут. Муку подсушить на сковороде, не доводя до изменения цвета.
2. Затем влить немного горячего бульона, хорошо перемешать, чтобы не было комочков, добавить приправы и влить оставшийся бульон. Снять суп с огня, влить сливки, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и крупно нарубленными яйцами.

Суп из лисичек

Ингредиенты

3 картофелины, 200 г лисичек, 3½ л воды или бульона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сметаны, 100 г ветчины, 1 луковица, зелень и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Очищенные лисички потушить с маслом, поместить в кастрюлю.
2. Добавить кипяток, обжаренный лук, кусочки ветчины, нарезанный картофель и все отварить.
3. Перед подачей на стол влить в суп горячее молоко, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп с маринованными или солеными грибами

Ингредиенты

400 г маринованных или соленых грибов, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 400 г свежей или кислой капусты, 5 картофелин, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, вода, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы нарезать и варить с кореньями, свежей капустой и картофелем. Суп заправить пассерованным на растительном масле луком и мукой. Перелить в тарелки и подать к столу.

Суп картофельный с грибами

Ингредиенты

25 г моркови, 30 г корня сельдерея, 200 г картофеля, 10 г лука, 5 г муки, тмин, 10 г сушеных грибов, 1 г чеснока, соль.

Способ приготовления

1. Коренья (морковь, сельдерей) и репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать. Грибы замочить, отварить и нарезать соломкой. Картофель нарезать дольками, опустить в кипящий отвар и варить до полуготовности. Муку пассеровать, положить в нее тмин, грибы, пассерованные коренья с луком и тушить 5–8 минут, соединить с супом и довести до готовности.

2. В готовый суп положить растертый с солью чеснок, мелко нарубленную зелень петрушки и заправить экстрактом кореньев.

Грибной суп

Ингредиенты

3–4 сушеных гриба, ½ стакана риса, 2 луковицы, ткемали или томат-пюре, чеснок, семена кинзы, хнели-сунели, стручковый перец, укроп и соль.

Способ приготовления

1. Предварительно очищенные, замоченные на 2,5 часа сушеные грибы нарезать, а полученный грибной настой процедить и поставить на огонь. В кипящую воду положить перебранный, промытый рис и мелко нарезанный репчатый лук.

2. Затем опустить туда мелко нарезанные грибы. Во время

варки добавить ткемали без косточек (или томат-пюре), толченые семена кинзы, сухие сунели, стручковый перец. К концу варки положить чеснок и посолить. Перед подачей всыпать мелко нарезанный укроп.

Грибной суп с тыквой

Ингредиенты

200 г грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, кусочек корня петрушки или сельдерея, 1 л воды, 200 г тыквы, 1–2 картофелины, 1 небольшой огурец или кислое яблоко, соль, 1 помидор или 2 ч. ложки томатной пасты, зеленый лук.

Способ приготовления

1. Нарезанные маленькими кубиками грибы, лук и петрушку тушить в масле. Тыкву и картофель нарезать брусочками, опустить в горячий бульон или воду и варить почти до полной готовности. Затем прибавить тушеные грибы и нарезанные тонкими ломтиками помидор и огурец или яблоко. Все продукты варить еще несколько минут, пока они не станут мягкими.

2. Если вместо помидора берется томат-пюре, его необходимо тушить вместе с грибами и луком. При подаче в суп положить зелень. Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать.

Грибной суп с крупой

Ингредиенты

250 г свежих, 100–125 г отварных или 30–40 г сушеных грибов, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л воды, 2 ст. ложки ячневой крупы или риса, 2 картофелины, 1 соленый огурец или помидор, соль, тмин, зеленый лук или зелень петрушки.

Способ приготовления

1. Подготовленные грибы нарезать кусочками и тушить в

масле вместе с рубленым луком. Промытую крупу варить в воде или бульоне до полуготовности, затем добавить нарезанный картофель, тушеные грибы и репчатый лук.

2. За несколько минут до окончания варки в суп положить ломтики огурца (или помидора), все вместе проварить, заправить. Перед подачей на стол суп посыпать зеленью.

Суп из белых грибов

Ингредиенты

500 г белых грибов, разрезанных на 4 части, 1 небольшая луковица, 200 мл воды, 2 желтка, 125 мл сливок, 200 мл молока, 1пучок петрушки, соль, перец, молотый мускатный орех, растительное масло.

Способ приготовления

Обжарить до золотистого цвета репчатый лук, добавить свежие грибы, влить воду, закрыть крышкой и при минимальной температуре тушить 10–15 минут. Затем снять с плиты, добавить молоко, желток, сливки, перемешать, приправить специями и посыпать нарубленной петрушкой.

Суп из куриных потрохов с грибами

Ингредиенты

2 ½ л воды, 700 г куриных потрохов, 100 г грибов, 1 морковь, 1 картофелина, 20 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 1 желток, соль.

Способ приготовления

1. Подготовленные потроха залить холодной водой и варить 1 час при слабом кипении, сняв пену шумовкой. Добавить морковь кружочками и картофель соломкой и варить до полной готовности.

2. Бульон процедить и заправить пассерованной в масле до золотистого цвета мукой.

3. Положить в бульон потроха, нарезанные тонкими ломтиками и обжаренные до мягкости измельченные грибы. Довести до кипения и посолить. Подавать, заправив растертыми желтками.

Щи из квашеной капусты с грибами

Ингредиенты

500 г говяжьих костей, 400 г квашеной капусты, 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ч. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки жира, 4 ч. ложки сметаны, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

1. Сварить отдельно костный и грибной бульоны. Грибы откинуть на сито, промыть и нарезать.
2. Квашеную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить немного костного бульона, жир, томатную пасту и тушить под крышкой примерно 1,5 часа, периодически помешивая.
3. В костный бульон добавить грибной, довести до кипения, добавить тушеную капусту с овощами, подготовленные грибы, перец горошком, лавровый лист, пассерованную муку, разведенную бульоном, соль и варить 5-10 минут.
4. Подавать готовые щи со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Щи наваристые с грибами

Ингредиенты

12 сушеных белых грибов (или подберезовиков), 500–600 г квашеной капусты, 2 моркови средних размеров, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, 30 мл растительного масла, пучок зелени (петрушки и укропа), 1 корень пастернака, 7 картофелин, 3 лавровых листа, 15–20 горошин черного перца, соль, 1 ст. ложка муки, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления

1. Долить замоченные накануне грибы 3 л холодной воды и поставить на огонь. Пока варится бульон, очистить и нарезать овощи, выложить их на сковородку (кроме картофеля, который следует залить холодной водой), заправить маслом и тушить 10–15 минут.

2. Затем добавить в овощи томатное пюре и муку и тушить еще 5 минут. В грибной бульон положить лавровый лист, перец и отжатую от сока квашеную капусту.

3. Через 15 минут в кипящий бульон добавить тушеные овощи и картофель. Теперь щи должны кипеть до тех пор, пока не сварится картофель. Солить щи нужно только после готовности.

4. В готовые щи добавить чеснок, растертый с небольшим количеством соли (если это необходимо). Мелко нарезанные укроп и петрушку положить прямо в тарелку.

Супы с овощами и фруктами

Самые полезные из супов – овощные. Овощи содержат редкие витамины, обладают бактерицидными свойствами и способствуют повышению сопротивляемости организма инфекциям. Хотя овощи содержат мало жиров (за исключением семян), ценность их в питании определяется высоким содержанием углеродов и благотворным влиянием на процесс пищеварения. Но главное – большинство овощей улучшают обмен веществ и снижают уровень сахара в крови.

Горячие, холодные, сладкие, соленые… Какие только фруктовые супы не подаются как основное или как легкое блюдо. Эти совершенно разные кушанья имеют несколько общих черт: кроме легкости в приготовлении, они обладают потрясающим вкусом и ароматом. Хотя многие фрукты содержат в приличном количестве сахар, в супах его концентрация снижается за счет жидкости.

Борщ с редькой

Ингредиенты

3 свеклы, 1 редька, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 200 мл сливок, 2 л воды, соль, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа.

Способ приготовления

Свеклу, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, залить небольшим количеством воды (горячей) и тушить 4–5 минут, затем охладить, добавить нашинкованную редьку, соль, оставшуюся кипяченую холодную воду и сливки. Подавать с рубленой зеленью укропа.

Борщ болгарский вегетарианский

Ингредиенты

100 г капусты, 60 г моркови, 30 г сельдерея, 120 г картофеля,

30 г лука-порея, 30 г зеленой фасоли, 60 г помидоров, 50 г свеклы, 30 г сливочного масла, 10 г муки, ½ г красного перца, 120 г томатного пюре и простокваши, 3 яйца, 3 г лимонной кислоты, 10 г зелени петрушки, 30 г сыра или брынзы, черный перец, соль.

1. Подготовленные овощи: картофель, морковь, сельдерей, помидоры (без кожицы и семян) нарезать ломтиками, свежую капусту, зеленую фасоль нашинковать. Все залить водой и варить. Если капуста квашеная, то ее припустить отдельно и положить в борщ после картофеля. Свеклу, сваренную отдельно и нарезанную ломтиками, положить в конце варки.

2. В борщ положить пассерованные на сливочном масле лук-порей, муку, красный перец, томатное пюре и посолить. Заправить борщ простоквашей, взбитой с яйцом, добавить лимонную кислоту и черный перец. При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать тертый сыр или брынзу.

Суп гороховый с вермишелью по-арабски

Ингредиенты

50 г гороха, 30 г вермишели, 150 г картофеля, 10 г топленого масла, 30 г репчатого лука, 10 г томатного пюре, 7 г зелени, 3 г чеснока, 400 мл бульона, соль, специи.

Способ приготовления

В процеженный бульон положить перебранный горох и варить до готовности. Затем добавить вермишель, картофель, а после закипания – пассерованный лук с томатным пюре. При подаче добавить толченый чеснок и посыпать зеленью.

Суп вермишелевый по-аргентински

Ингредиенты

15 г вермишели, 100 г помидоров, 10 г корня петрушки, 10 г репчатого лука, 15 г сливочного масла, 10 г сыра, шафран, перец, соль.

Способ приготовления

Вермишель отварить. Репчатый лук, очищенные помидоры и корень петрушки нашинковать, пассеровать на сливочном масле, добавить настой шафрана и отваренную вермишель и обжарить 2 минуты. Затем влить бульон и довести до кипения. Заправить солью, красным и черным перцем. Суп посыпать тертым сыром.

Суп гороховый с картофелем

Ингредиенты

2 л воды, 1 стакан гороха, 3–4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, соль, зелень.

Способ приготовления

1. Горох замочить в холодной воде на 2–3 часа. Затем довести воду с горохом до кипения. В кипящий горох положить нарезанный кубиками картофель. Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать лук и добавить в суп.

2. В конце варки посолить, положить сушеную или свежую зелень, лавровый лист. Можно добавить чеснок.

Суп жюльен

Ингредиенты

30 г моркови, 30 г репы, 30 г лука-порея (белая часть), 30 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г щавеля, 20 г лущеного гороха, 30 г стручковой фасоли, 5 г зелени, 200 мл бульона, 10 г сметаны, соль, перец.

Способ приготовления

Овощи нашинковать тонкой соломкой и слегка пассеровать на сливочном масле. Затем влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей заправить сметаной.

Суп зеленый с картофелем

Ингредиенты

3–4 пера зеленого лука, 200–250 г щавеля, 7–8 стаканов воды, 45 картофелин, 1 вареное яйцо.

Способ приготовления

1. Мелко нарезанный лук и щавель поставить тушить. Затем залить подсоленной горячей водой и, доведя до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель.
2. Готовый суп заправить кислым молоком и яйцом, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из консервированного горошка с томатом

Ингредиенты

1 ½ л воды, 350 г консервированного горошка, 2 ст. ложки томатной пасты, коренья, зелень, сметана, соль.

Способ приготовления

1. Обжаренные в жире мелко нарезанные коренья залить кипящей водой и варить до мягкости.
2. Добавить томатную пасту и отцеженный горошек. Посолить, посыпать зеленью, положить сметану. Подавать с гренками.

Суп из баклажанов с чесноком

Ингредиенты

2 очищенных баклажана, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 очищенных зубчика чеснока, 50 мл воды, 1 мелко нарезанная луковица, 1 мелко нарезанный цукини, 2 очищенных и нарезанных кубиками помидора, 1 ч. ложка мелко нарезанного тимьяна, 2 ч. ложки лимонного сока, 750 мл овощного бульона, соль, перец.

Для украшения: несколько очищенных и нарезанных кубиками помидоров, цедра лимона, листья шпината.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку. Баклажаны нарезать продольными ломтиками толщиной 5 мм. Смазать оливковым маслом, положить на противень и поджарить с двух сторон до коричневого цвета.

2. Поджарить чеснок с 1 ст. ложкой оливкового масла до золотистого цвета, влить воду, накрыть крышкой и тушить 5 минут до мягкости. Размять вилкой. Оставшееся масло влить в большую сковороду и пассеровать лук 3 минуты.

3. Добавить цукини, помидоры и тимьян и жарить еще 3 минуты. Положить баклажаны, чесночную пасту, лимонный сок и залить бульоном. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 15 минут. Протереть суп, добавить специи и варить еще 5 минут. Украсить и подавать горячим.

Суп из зелени петрушки

Ингредиенты

3–4 ст. ложки масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 пучка петрушки, 6–7 стаканов воды, 2 помидора, ½ стакана измельченной брынзы, яйца.

Способ приготовления

1. Мелко нарезанную луковицу потушить в масле. Когда лук станет мягким, положить муку и еще потушить, затем добавить мелко нарезанную зелень петрушки, посолить и развести водой.

2. Положить очищенные и нарезанные помидоры, довести до кипения и опустить измельченную брынзу. Варить еще 15–20 минут. В тарелку с супом положить половинки крутых яиц и посыпать черным перцем.

Суп овощной крестьянский

Ингредиенты

600 мл воды, 1 средняя морковь, 3 картофелины, 1 луковица, коренья петрушки, 2 ст. ложки рубленой свежей капусты, 1 ч. ложка томатной пасты (или 1 помидор), 1 неполная ст. ложка любой крупы (овсяной, пшена, риса), 10–15 мл растительного масла, 2 ст. ложки сметаны или сливок, зелень петрушки.

Способ приготовления

1. Нашинковать лук и капусту, морковь натереть на терке, картофель нарезать кубиками. В кипящую воду положить капусту, довести до кипения, затем – картофель и крупу. Отдельно спассеровать на растительном масле или сале лук, морковь и корень петрушки в течение 5–7 минут. Добавить томатную пасту или помидор и припустить еще 1–2 минуты.

2. Приготовленные таким образом коренья переложить в суп и, доведя его до кипения, поварить еще 5–7 минут. Добавить рубленую зелень, сметану или сливки.

Суп овощной с брынзой

Ингредиенты

2–3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 ломтик сельдерея, 1 кабачок, 2–3 картофелины, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2–3 помидора, ½ стакана измельченной брынзы, 200 мл молока.

Способ приготовления

1. Мелко нарезанные сладкий перец, капусту, стручковую фасоль, морковь и сельдерей варить в подсоленной воде до мягкости. Затем положить кабачок и картофель, нарезанные кубиками.

2. Отдельно поджарить муку в масле, добавив мелко нарезанные красные помидоры и немного овощного отвара. Влить заправку в суп. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить измельченную брынзу и горячее молоко.

Суп из квашеной капусты пряный

Ингредиенты

1½ л воды, 150 г квашеной капусты, пшеничные гренки, 2 ягоды можжевельника, 2 бутона гвоздики, 100 г сметаны, молотый сладкий перец, зверобой, шалфей, тмин, соль.

Способ приготовления

В кипящей воде размешать раскрошенные гренки и варить 15 минут. Приправить пряностями, добавить слегка размятый можжевельник. Добавить мелко нарезанную капусту, перемешать, довести до кипения. Настоять под крышкой 15 минут. Подавать, заправив сметаной и посыпав молотым сладким перцем.

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

Ингредиенты

2–3 стебля лука-порея, 2 моркови, ½ лаврового листа, 3–4 картофелины, 1 ст. ложка риса, 3 ст. ложки масла.

Способ приготовления

1. Стебли лука-порея и морковь очистить и мелко нарезать, залить подсоленной водой и варить, добавив лавровый лист. Когда морковь станет мягкой, нарезать картофель кубиками, опустить в суп вместе с рисом.

2. Готовый суп заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и сливочным маслом.

Суп из помидоров

Ингредиенты

1 луковица, 1 зубчик чеснока, 800 г консервированных очищенных помидоров, 1 ч. ложка сливочного масла, 200 мл томатного сока, 100 мл сливок, 3 ст. ложки пищевого крахмала, соль, перец, 1 ч. ложка специй.

Способ приготовления

1. Измельчить лук и чеснок, положить их вместе со сливочным маслом в миску с крышкой и тушить около 3 минут. После этого приготовить в миксере пюре, добавив к луку и чесноку нарезанные помидоры, предварительно откинув их на дуршлаг.

2. Затем добавить в пюре специи и варить около 7 минут. Влить томатный сок и горячий овощной бульон, смешать пищевой крахмал со сливками и добавить в суп.

3. Размешать и варить суп. Добавить соль и перец.

Суп-пюре гороховый с гренками

Ингредиенты

60 г гороха, 15 г моркови, 5 г петрушки, 15 г репчатого лука, 150 г костей, 50 г свинины, 25 г хлеба, 5 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Вареный горох протереть через сито вместе с отваром. Из пассерованной муки и бульона приготовить белый соус, соединить с протертым горохом, вскипятить и процедить через сито. Затем суп заправить пассерованными, мелко нашинкованными кореньями с добавлением свиных шкварок. Подать со свининой в бульонных чашках. Гренки, нарезанные кубиками и поджаренные на сливочном масле, подавать отдельно.

Суп-пюре из томатов с рисом

Ингредиенты

150 г костей, 175 г помидоров, 15 г моркови, 10 г корня петрушки, 25 г репчатого лука, 10 г рисовой крупы, 10 г муки, 5 г сливочного масла, соль, гренки.

Способ приготовления

1. Свежие помидоры разрезать, сварить, протереть. Из пассерованной муки и бульона приготовить белый соус, соединить с протертыми помидорами, вскипятить и процедить через сито.

2. Затем заправить пассерованными кореньями, нарезанными мелкими кубиками, и дать прокипеть. Перед подачей в суп положить отваренный рассыпчатый рис и сметану. Гренки, поджаренные на масле, подать отдельно.

Чорба из фасоли

Ингредиенты

40 г фасоли,10 мл растительного масла, 25 г репчатого лука, 10 г моркови, 15 г корня сельдерея, 25 г помидоров, 30 г сладкого перца, 3 г томатного пюре, 5 г мяты, 5 г зелени петрушки, 1 г красного перца, 5 мл уксуса, 3 г муки.

Способ приготовления

1. Перебранную фасоль замачивать в холодной воде в течение 3–4 часов. После этого залить бульоном или холодной водой, добавить часть растительного масла и варить на слабом огне под крышкой вместе с частью лука, нарезанного дольками, моркови и сельдерея, нарезанных кубиками, и сладкого перца, нарезанного кусочками, варить фасоль до мягкости.

2. Затем долить бульон, добавить нарезанные дольками свежие помидоры и варить 5–8 минут. Часть оставшегося лука поджарить на растительном масле, добавить муку и пассеровать ее до золотистого цвета, после этого добавить томатное пюре, красный перец и снова прожарить. Полученную заправку разбавить бульоном или водой, опустить в чорбу и довести до кипения.

3. Готовую чорбу заправить солью, мелко нарезанной мятой и уксусом. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Холодник из щавеля

Ингредиенты

800 г щавеля, 2 ½ л воды, 2 огурца, 120 г зеленого лука, 3 яйца,

2 ст. ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

1. Щавель перебрать, промыть, нарезать, сварить в подсоленной воде и охладить. Добавить мелко нарезанные огурцы, зеленый лук, растертый с солью.

2. Перед подачей к столу холодник заправить сметаной, посыпать мелко нарезанным укропом. В тарелки положить половинки сваренных вкрутую яиц.

Щи зеленые

Ингредиенты

400 г шпината, 200 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 3–4 картофелины, 2 яйца, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла (топленого) или маргарина, 100 г сметаны, побеги молодой крапивы, 2 л готового мясного бульона (или воды), зеленый лук, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец, соль.

Способ приготовления

1. Щавель и шпинат промыть. Припустить их отдельно, добавив небольшое количество жидкости. Протереть зелень или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой.

2. Нарезать репчатый лук и корень петрушки кубиками, обжарить на жире, за 2–3 минуты до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон или воду положить нарезанный ломтиками картофель.

3. Перебранную и промытую молодую крапиву погрузить на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут. Морковь и репчатый лук пассеровать на жиру. За 2–3 минуты до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный ломтиками картофель и варить до готовности. Затем ввести пассерованные овощи и крапиву. За 10 минут до окончания варки добавить белый соус, нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, перец, гвоздику (2 шт.).

4. Свежий щавель можно заменить консервированным. Для

вкуса в щи из крапивы можно добавить лимонную кислоту или сок лимона. Подавать щи с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

Суп из шпината с яичными фрикадельками

Ингредиенты

400 г свежего шпината или крапивы, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки муки, 1 л куриного бульона, 2 ч. ложки мелко нарубленной свежей зелени, перышко зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, сливочное масло, черный молотый перец, вода, соль.

Способ приготовления

1. Шпинат тщательно промыть, удалить грубые стебли, варить в 1,5 л кипящей подсоленной воды не более 5 минут. Слить воду, отжать шпинат и измельчить в миксере.
2. Растопить в кастрюле масло, добавить муку, спассеровать ее в масле 1 минуту на маленьком огне, чтобы не потемнела. Затем, тщательно помешивая, влить куриный бульон, вскипятить, добавить специи и варить на маленьком огне 12 минут.
3. Положить шпинат и варить еще 3 минуты, после чего посолить. Поперчить по вкусу и посыпать зеленым луком.
4. Размять желток с таким же количеством сливочного масла до получения однородной массы и скатать 8 шариков.
5. Суп подавать в подогретых тарелках или бульонных чашках, положив по две желтковые фрикадельки на тарелку.

Луковый суп

Ингредиенты

100 г сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 500 г измельченного репчатого лука, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка муки, 1½ л говяжьего бульона, 150 мл сухого белого вина, свежемолотый черный перец, багет или 8 деревенских булочек, оливковое масло, 150 г тертого сыра.

Способ приготовления

1. Растопить сливочное и оливковое масло в большой кастрюле. Добавить лук и, помешивая, готовить около 20 минут.

2. Увеличить температуру, снять крышку, добавить соль и сахар. Тушить пока лук не станет мягким и приобретет золотистый цвет. Добавить муку и, помешивая, тушить 2 минуты. Добавить 150 мл бульона, тщательно перемешать. Добавить оставшийся бульон и вино.

3. Заправить солью и перцем, тушить около 30 минут. Разогреть духовку до 200 °C.

4. Нарезать хлеб на 8 кусочков. Пропитать оливковым маслом с 2 сторон и обжарить в духовке до золотистого цвета. Положить готовые тосты в огнеупорные тарелки и залить луковым супом. Сверху посыпать тертым сыром.

5. Тарелки с супом поместить в разогретую духовку и запечь сыр до получения корочки.

Суп с сырными клецками

Ингредиенты

2 ½ ст. ложки сливочного масла, 75 г муки, 2 яйца, 100 г сыра с плесенью, соль, перец, жир для фритюра, 1 л мясного бульона, 300 г замороженного горошка, 2–3 ст. ложки хереса, 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления

1. Для клецок вскипятить 125 мл воды со сливочным маслом, всыпать муку и перемешать до образования теста. Переложить его в миску, добавить яйца, нарезанный сыр, соль, перец.

2. Сделать небольшие клецки и обжарить их в жире до золотистого цвета. Отварить в бульоне горошек (5 минут). Приправить хересом, солью и перцем. Зеленый лук нарезать колечками.

3. Добавить лук в суп вместе с сырными клецками и подать на стол.

Молочный суп с овощами

Ингредиенты

200 г картофеля, 200 г капусты, 100 г моркови, 100 г зеленого горошка, 1 л молока, 30 г сливочного масла, вода, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Нарезанные морковь и капусту варить в небольшом количестве воды до размягчения. Затем добавить картофель, нарезанный кубиками и зеленый горошек.
2. Перед окончанием варки влить в суп горячее молоко, посолить и довести до кипения. В готовый суп положить масло.

Молочный суп с цветной капустой

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 800 мл молока, 40 г манной крупы, 30 г сливочного масла, соль по вкусу, вода.

Способ приготовления

1. Цветную капусту промыть, разделить на соцветия и варить в небольшом количестве воды до размягчения, затем процедить.
2. В горячий отвар всыпать, помешивая, манную крупу, добавить соль и варить 15 минут. После этого прибавить теплое молоко и вареную капусту. Варить суп еще 5 минут. В готовый суп положить масло.

Суп из черной смородины с манной кашей

Ингредиенты

250–300 г черной смородины, 4–5 стаканов воды, 2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока.

Способ приготовления

1. Ягоды перебрать, промыть, размять деревянной ложкой, развести водой, вскипятить, процедить через сито и охладить.
2. Отдельно приготовить манную кашу на молоке. Выложить

ее на тарелку, смоченную водой, и дать застыть. Кашу нарезать кубиками или ромбиками, разложить по тарелкам и залить приготовленным отваром. Суп подавать охлажденным.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты

500 г тыквы, 1 луковица, вода, молоко, сливочное масло.

Способ приготовления

1. Очистить и нарезать кусочками тыкву и лук, добавить немного воды (можно без нее) и припустить на медленном огне под крышкой до готовности (4–5 минут).

2. Протереть через сито и долить нужное количество воды или молока. Подогреть, но не кипятить. В тарелку положить масло.

Рисовый сладкий суп

Ингредиенты

5 ст. ложек риса, 5 стаканов воды, фрукты, сухофрукты, мед.

Способ приготовления

1. Любые фрукты, сухофрукты или ягоды залить кипящей водой, закрыть плотной крышкой и выдержать до готовности, а затем процедить. В отвар засыпать рис и варить около 30 минут (предварительно замоченный рис – не более 10 минут).

2. В тарелку положить ломтики фруктов, сухофруктов, ягоды, мед.

Хлебный суп с фруктами

Ингредиенты

4–5 стаканов воды, 3–4 яблока, изюм, 3 кусочка ржаного

хлеба.

Способ приготовления

1. Три ломтика черствого ржаного хлеба (если он недостаточно черствый, то подсушить) положить в кастрюлю и залить кипятком. Накрыть, настоять, процедить, протереть через сито.

2. Запарить очищенные кисло-сладкие яблоки, нарезанные ломтиками, или чернослив и изюм. Отцедить отвар и разбавить им хлебное пюре до желаемой густоты.

3. В тарелку положить вареные яблоки, чернослив.

Суп хлебный с медом

Ингредиенты

½ буханки ржаного хлеба, 1½ л воды, $1^1/_2$ ст. ложки изюма, 1 ч. ложка тмина, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана меда, 1 стакан сливок.

Способ приготовления

1. Черный хлеб нарезать кусочками. Сухарики подрумянить в духовом шкафу и залить на 1,5–2 часа водой. Затем хлебную массу довести до кипения.

2. Добавить перебранный и промытый изюм, тмин, масло и мед, проварить 2–3 минуты.

3. Подавать к столу со взбитыми сливками.

Суп витаминный

Ингредиенты

300 мл воды, 50 г пшеничных отрубей, 20 г шиповника, 50 г шпината, 50 г клубники, 10 г лимона, 10 г ксилита, 15 г сметана, 10 г орехов, ¼ яйца, соль.

Способ приготовления

1. Вскипятить и настоять в течение 1 часа отруби.

2. Шиповник размельчить, залить кипятком, прокипятить 5 минут и в течение 1 часа настоять.

3. Оба настоя процедить и смешать.

4. Добавить натертый шпинат, клубнику, нарубленные яйца, лимон, сметану, ксилит, орехи.

Суп из абрикосов с овсяными хлопьями

Ингредиенты

250 г абрикосов, 250 мл молока, 30 г овсяных хлопьев, 30 г меда, ½ лимона.

Способ приготовления

1. Абрикосы вымыть и нарезать кусочками. Сбрызнуть лимонным соком, полить медом и дать постоять в течение 1 часа в темном прохладном месте.

2. Перед подачей на стол залить молоком и посыпать хлопьями и натертой лимонной цедрой.

Суп из смородины

Ингредиенты

120 г красной или черной смородины, 250 мл молока, 30 г меда, лимонная цедра.

Способ приготовления

Смородину вымыть, отцедить, отделить от веточек, залить молоком. Полить медом, посыпать хлопьями и натертой лимонной цедрой.

Суп из черники с кефиром

Ингредиенты

250 г черники, 2 стакана кефира, 2 стакана пахты, 1 лимон, финиковый сахар или мед, орехи.

Способ приготовления

1. Чернику промыть, обсушить на сите.
2. Кефир и пахту взбить, положить сахар или мед, лимонный сок и тертую цедру, затем заправить рублеными орехами и ягодами.

Суп из дыни, яблок и лимона

Ингредиенты

300 мл воды, 100 г дыни, 70 г яблок, 10 г ксилита, 15 г лимона.

Способ приготовления

1. Дыню и яблоки очистить, мелко нарезать, засыпать ксилитом. Кожуру залить кипятком и кипятить 10 минут, настоять в течение часа, затем процедить и прокипятить с лимонной цедрой.
2. Смешать настой и фрукты, добавить лимонный сок с ксилитом.

Суп из ягод с творогом

Ингредиенты

300 г земляники или малины, 3 бутона гвоздики, 100 г творога, 2 ст. ложки меда, по 1 л кефира и воды.

Способ приготовления

1. Стакан воды довести до кипения, положить гвоздику, плотно закрыть посуду крышкой и дать настояться 10–15 минут.
2. Настой охладить, процедить, соединить с творогом, протертым через сито.

3. Ягоды залить смесью кефира и холодной кипяченой воды, добавить мед и творог с отваром гвоздики.

Основные блюда

Основной ингредиент вкусного блюда – это любовь.

Любовь к тем, для кого мы готовим.

Софи Лорен

Главные критерии для всех основных блюд – минимальное количество углеводов, умеренная калорийность и максимальная польза для организма. Основные блюда для людей с сахарным диабетом должны быть просты, содержать небольшое количество соли и приправ.

Мясные блюда. В лечебном питании используются нежирные говядина и телятина, мясо кур, цыплят, индеек и кроликов. Говядина содержит достаточное количество белков, а жирность ее настолько низка, что позволяет принимать ее даже в разгрузочные дни. В птице меньше, чем в говядине, соединительной ткани, жиры птиц легкоплавкие, содержат больше незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и легче усваиваются. Такое мясо при диабете быстро усваивается, питательно для организма и содержит так необходимый при гипогликемии таурин. Также куриное мясо богато ниуцином – витамином, который способствует восстановлению нервных клеток и нервной системы в целом.

Мясо кролика по пищевой ценности близко к куриному. Содержание в кроличьем мясе большого количества аминокислот, железа, фосфора и витаминов благотворно влияют на организм.

Больные сахарным диабетом должны исключить из своего рациона жирные сорта мяса, утку, копчености, большинство колбас. Что касается экзотических видов мяса – здесь нужно быть предельно осторожным и вводить их в рацион только после предварительной консультации с врачом. В мясных блюдах для больных сахарным диабетом первостепенную роль играет способ приготовления. К сожалению, от частой жарки и запекания на костре придется удержаться – данные методы требуют высокой жирности. Основным способом приготовления мяса для диабетика станет тушение, варка или запекание в духовке.

Рыбные блюда. Особая польза рыбы при сахарном диабете заключается в том, что переваривается она гораздо лучше и быстрее, нежели мясо. Оказывается, рыба наряду с куриным

мясом, является лучшим источником высококачественного белка, в котором содержатся необходимые для организма аминокислоты. Стоит учитывать, что количество белка зависит от вида рыбы. Особо богаты белком лосось, семга, форель, сиг, белуга, севрюга. Также считается, что по количеству белка судак превосходит курятину, а сазан – говядину.

Кроме белка, рыба обладает высокой пищевой ценностью благодаря повышенному содержанию жирных кислот Омега-3, Омега-6. Кроме того, рыба богата микроэлементами: калием, магнием, фосфором, йодом, фтором, является важным источником витаминов группы В, витаминов А, D, Е.

Больные сахарным диабетом должны исключить из своего рациона: жирные сорта рыбы, соленую и копченую рыбу, рыбные консервы в масле, икру. Из рыбы готовят вареные, тушеные, запеченные, жареные и паровые блюда. Так как мышечные волокна рыбы нежнее, чем мяса, из нее редко делают протертые блюда. Подавать рыбу можно с неострыми приправами, сметанным соусом, с лимонным соком.

Овощные блюда. При сахарном диабете, особенно при наличии ожирения, основной упор в питании необходимо делать не только на белковые обезжиренные продукты, но и на овощи и грибы. Из грибов наиболее подходят шампиньоны, белые и родственные им грибы: сморчки, трюфели.

Из овощей желательно использовать морковь, шпинат, тыкву, спаржу (только концы), сельдерей, молодую кольраби, цветную капусту, зеленый горошек мозговых сортов, молодую зеленую фасоль, помидоры, петрушку и укроп. Эти овощи низкокалорийные, с небольшим содержанием углеводов. Лучше всего сохраняются витамины в овощах при приготовлении их на пару. Наибольшие потери аскорбиновой кислоты происходят при тушении, запекании овощей, приготовлении из них пюре. Овощные блюда потребляют сразу после приготовления, так как со временем снижаются их витаминная ценность и вкусовые качества. Картофель можно потреблять ограничено, исключительно в отварном виде, а лучший вариант – пюре.

Блюда из мяса

Для полноценного питания человеку необходимы белки как растительного, так и животного происхождения. Мясо является идеальным в этом смысле продуктом, который богат полноценными белками, поэтому оно обязательно должно присутствовать даже в рационе диабетика. Конечно, полезнее употреблять блюда из нежирных сортов мяса, а также мяса птицы, так как оно само по себе является диетическим. Готовить блюда можно в отварном, запеченном, заливном, тушеном виде. Колбасные изделия и блюда из субпродуктов являются крайне нежелательными в рационе диабетика.

Мясо по-французски

Ингредиенты

500 г мяса, 200 г твердого сыра, 2 луковицы, 200 г майонеза, соль, специи (перец, тмин по вкусу, петрушка).

Способ приготовления

1. Лук нарезать тоненькими кружочками и выложить на противень, предварительно смазанный растительным маслом.
2. Мясо нарезать кусочками, как на отбивные и отбить. Выложить его на лук так, чтоб между кусочками не было пробелов. Посолить, поперчить, добавить немного тмина. Потереть сыр на крупной терке и посыпать им мясо.
3. Смазать все майонезом и сверху положить нарезанную петрушку. Поставить в духовку при температуре 190–210 °С.

Тушеная говядина

Ингредиенты

675 г тушеной говядины, нарезанной кубиками, ¼ стакана цельнозерновой пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 720 мл воды, 3 стакана картофеля, нарезанного кубиками, 2 стакана нарезанной моркови, ½ стакана нарезанного сладкого

перца, ½ стакана нарезанного сельдерея, ½ стакана нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка говяжьего бульона.

Способ приготовления

1. Обвалять мясо в муке. Растопить сливочное масло в глубокой сковороде или большой кастрюле и прожарить мясо до готовности. Добавить воду и довести до кипения. Накрыть и варить на медленном огне в течение 2 часов. Перемешать с остальными ингредиентами. При необходимости добавить ½ стакана воды.

2. Варить на медленном огне еще 30 минут или пока овощи не станут мягкими. По желанию, можно придать тушенке большую густоту, добавив муку.

Чахохбили из говядины

Ингредиенты

500 г жирной говядины, 1 ст. ложка муки, молотый перец, чеснок, кинза, соль, 3 головки репчатого лука, 500 г помидоров, петрушка.

Способ приготовления

1. Говядину нарезать кусками и пожарить, посыпав подсушенной на сковороде мукой. Затем добавить нашинкованный лук и жарить еще 10 минут. Добавить очищенные и нарезанные помидоры, толченый чеснок и перец. Варить еще 10–15 минут.

2. К концу варки положить мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки и, дав закипеть, снять с огня. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Мясной хлеб

Ингредиенты

1 ст. ложка говяжьего бульона, ¼ стакана воды, 450 г говяжьего фарша, ½ стакана геркулеса быстрого приготовления,

¼ стакана взбитых яичных белков, ⅓ стакана мелко нарубленного лука.

Способ приготовления

В большой миске тщательно смешать бульон, воду, говяжий фарш, геркулес, яичные белки и лук. Придать полученной смеси форму хлеба. Запекать при температуре 175 °С приблизительно 75 минут.

Антрекоты с грибами в сметане

Ингредиенты

400–600 г мяса, 250 г свежих грибов, соль, перец, 2 ст. ложки растительного масла, бульон, 250 г сметаны, 2 ч. ложки муки, лимонный сок, зелень петрушки.

Способ приготовления

1. Грибы потушить. Нарезать из мяса антрекоты, отбить их, натереть солью с молотым перцем. Быстро обжарить в растительном масле. Подлить бульон и тушить почти до мягкости.
2. Добавить под конец ⅔ грибов и залить сметанной заправкой (сметана, мука, лимонный сок). Все проварить, приправить специями.
3. Прогреть в этом соусе мясо, добавить петрушку и больше не кипятить. Подавая на стол, положить на каждую порцию мяса грибы, зелень петрушки или ломтики помидора.

Бифштекс рубленый с сыром

Ингредиенты

400 г говядины, 60 г сыра, 30 г сливочного масла, 1 желток, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г белого хлеба, соль, перец.

Способ приготовления

1. Говядину пропустить через мясорубку, смешать с желтком, сливочным маслом, добавить соль и перец. Массу тщательно вымешать и сделать 4 тонкие лепешки. Сложить их попарно, укладывая между ними ломтик сыра. Растопить сливочное масло, выложить в масло бифштексы и зажарить до готовности.

2. Поджаренные бифштексы подавать с гренками.

Говядина в горшочках

Ингредиенты

500 г говядины, 2 моркови, 4 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 400 мл овощного отвара, 4 лавровых листа, по 4 зерна перца в каждый горшочек, 150 мл сухого вина, соль, зелень.

Способ приготовления

1. Подготовленную мякоть говядины нарезать небольшими порционными кусками, посолить, поперчить, дать просолиться и поджарить с маслом на сковороде.

2. Разложить в горшочки, прослаивая нарезанной кубиками морковью, нашинкованным, поджаренным с маслом луком, добавить специи, соль и тушить 30 минут в горячей духовке. За 10 минут до окончания тушения добавить вино.

3. Подать вместе с соусом, полить сметаной, посыпать и украсить зеленью.

Ассорти мясное с фасолью

Ингредиенты

60 г говядины (вырезка, тонкий и толстый края), 50 г свинины (окорок), 30 г колбасы копченой любительской, 30 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 5 г муки, 70 г фасоли, 30 г томатного пюре, 5 г зелени, перец, соль.

Способ приготовления

1. Говядину и свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить, запанировать в муке и

обжарить. Перебранную, промытую, но не замоченную фасоль варить до готовности, затем обжарить с добавлением репчатого лука и томата.

2. Колбасу нарезать одним куском и обжарить. Обжаренную свинину, говядину, колбасу и фасоль уложить в кастрюлю, добавить бульон (30 мл) и тушить под крышкой 10–15 минут.

3. При подаче посыпать зеленью.

Вырезка по-будапештски

Ингредиенты

250 г говяжьей вырезки, 30 г лечо, 60 г шампиньонов, 20 г куриной печени, 10 г шпика, 15 г зеленого горошка, 25 г репчатого лук, 10 г свиного жира, 1 г красного перца, черный перец, соль, 150 г отваренного картофеля на гарнир.

Способ приготовления

1. Говяжью вырезку нарезать на куски (2 на порцию), посолить и поперчить. На разогретой сковороде со свиным жиром обжарить вырезку и вынуть.

2. В оставшийся жир положить нарезанный кубиками шпик, мелко нарубленный лук и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить отваренные грибы и куриную печенку, нарезанные кубиками, поджарить в течение 3 минут, посыпать красным перцем. Добавить консервированное лечо, зеленый горошек, немного бульона и довести до готовности.

3. После этого мясо выложить на тарелку и залить приготовленным соусом. На гарнир подать отварной картофель.

Бефстроганов по-московски

Ингредиенты

150 г говяжьей вырезки, 25 г репчатого лука, 20 мл оливкового масла, 200 г сметаны, 10 г укропа, соль, перец.

Способ приготовления

Нарезать вырезку тонкими полосками. Нарезать лук. Обжарить мясо вместе с луком. Добавить специи. Залить сметаной и кипятить 5–7 минут. Готовое блюдо посыпать укропом.

Голубцы

Ингредиенты

1 небольшой кочан свежей капусты, 800 мл мясного бульона, 120 г сметаны, зелень.

Для начинки: 200 г мясного фарша, 1 луковица, 2–3 ст. ложки сала, нарезанного кубиками, ½ стакана молотых сухарей, 3/5 стакана вареного риса, 1 ст. ложка муки, 2 желтка, перец, соль.

Способ приготовления

1. Для приготовления начинки говядину или баранину нарубить или пропустить через мясорубку вместе с салом (или телятиной) и луком. Добавить сухари, муку, рис, сырые желтки, перец, соль.
2. Кочан капусты очистить от верхних листьев, залить кипятком, оставить в нем на 5–7 минут, отжать, отделить листья, положить на каждый по 1 ст. ложке начинки, завернуть в виде трубочек или конвертиков (можно перевязать нитками), залить бульоном, дать вскипеть, добавить сметану и тушить 12–15 минут.
3. Подавая к столу, полить соусом, в котором тушили, украсить зеленью.

Зеленое лобио с мясом

Ингредиенты

250 г говядины (покромка, лопатка) или 300 г баранины (грудинка), 200 г стручковой фасоли, 50 г репчатого лука, 15 г жира, 5 г чеснока, по 10 г кинзы, мяты и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

1. Подготовленную говядину или баранину нарезать кусками (по 3035 г), посыпать солью, перцем и обжарить в сотейнике под крышкой. Затем добавить нашинкованный репчатый лук и тушить 15 минут.

2. Подлить немного бульона или кипятка, положить нарезанную стручковую фасоль и тушить под крышкой до готовности.

3. Лобио заправить рубленой зеленью мяты, кинзы и петрушки, толченым чесноком, перцем, солью и держать на слабом огне еще 5 минут, после чего снять с огня и выдержать 25–30 минут.

Мясо, тушенное по-деревенски

Ингредиенты

800 г говядины, 3 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 ломтика ржаного черствого хлеба, 150 г шпика, ½ стакана муки, 50 г топленого масла, 400 мл бульона, 100 г сметаны, 4 картофелины, 4 средних баклажана, 1 помидор, 3 ст. ложки белого вина, соль, перец горошком, лавровый лист, зелень, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления

1. Кусок мяса из задней части ноги или лопатки нарезать широкими ломтями или большими кубиками, посолить, запанировать в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. Смешать в большой миске репчатый лук, морковь и сельдерей, нашинкованные соломкой, а также нарезанные кубиками баклажаны.

2. На дно широкой кастрюли или глиняного горшка уложить тонкими ломтиками шпик. На него положить слой из ломтей обжаренного мяса, а на мясо – слой овощной смеси и мелко нарезанный кубиками черствый хлеб. Затем положить еще один слой мяса и овощной смеси.

3. Продукты залить бульоном так, чтобы он едва покрывал второй слой мяса. Кастрюлю поставить на огонь и довести бульон до кипения. Затем поместить ее в разогретую духовку.

4. Если мясо готовится в горшочках, то их надо сразу же поставить в духовку. Тушить мясо в течение 2 часов под крышкой. За 2025 минут до окончания тушения добавить специи, чеснок и

сметану.

5. К готовому блюду подать разварной картофель, отварную морковь, ломтики баклажана, жареный лук. Украсить зеленью: листочками мяты, эстрагона, сельдерея, кудрявой петрушки, чабера.

6. Если мясо тушилось в порционных горшочках, то подавать его следует в них же.

Яхния поповская из говядины

Ингредиенты

150 г говядины, 10 г свиного жира, 25 г репчатого лука, 3 г муки, 5 г томатного пюре, 200 г лука-саженца, 50 г помидоров, лавровый лист, 10 г чеснока, душистый перец, 20 мл красного сухого вина, черный перец горошком, красный молотый перец, 3 г соли.

Способ приготовления

1. Жирную говядину (грудинку) нарезать маленькими кусочками, как на гуляш, посолить, обжарить в сотейнике. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, снова поджарить.

2. Затем ввести пассерованную муку, томатное пюре, добавить красный перец и перемешать. После этого влить сухое красное вино и горячую воду так, чтобы покрыть мясо. Снова посолить, положить черный перец горошком, лавровый лист и тушить на слабом огне, пока мясо не станет мягким.

3. Затем добавить мелкий очищенный лук-саженец, пассерованный на свином жире до полуготовности, очищенные и нарезанные дольками помидоры и несколько зубчиков чеснока и довести до готовности. Перед тем, как снять с огня, посыпать зеленью петрушки.

Котлеты из телятины пожарские

Ингредиенты

250 г мякоти телятины, 250 г свинины, 100 мл сливок или молока, 2 сырых яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

1. Мякоть телятины и свинины пропустить через мясорубку, добавить сливки или молоко, взбитые яйца, перец, соль и пропустить еще 2 раза через мясорубку. Добавить распущенное масло, хорошо выбить массу, сформовать котлеты, уложить их на смазанный противень и запекать 15–25 минут при умеренной температуре.

2. Подавая, гарнировать овощами, полить соком со сковороды и украсить зеленью. Отдельно подать томатный или красный соус.

Рулет из свинины фаршированный

Ингредиенты

1 кг свинины (боковая часть), 1 морковь, 1 корень петрушки, ¼ корня сельдерея, специи.

Для начинки: 200 г телятины, 200 г свинины, 50 г белого хлеба, 1 ст. ложка сметаны, 3 яйца, 150 г свиного языка, 2 свиные почки, соль, перец, вода.

Способ приготовления

1. Со свинины срезать кожу вместе со слоем сала толщиной примерно 0,5 см, натереть солью и перцем. Затем свинину и телятину пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в холодной воде белым хлебом и еще раз пропустить через мясорубку.

2. К фаршу добавить сметану, яичный желток, соль, перец, воду и полученную массу основательно перемешать. Разрезанные вдоль пополам и вымоченные в слабом уксусном растворе почки отварить в соленой воде. С отварного языка снять кожу и нарезать вдоль тонкими полосками. 2 сваренных вкрутую яйца разрезать пополам.

3. Срезанную со свинины кожу положить на влажную холщовую салфетку, смазать ее взбитым белком и ровным слоем толщиной примерно 1 см выложить на него фарш, язык, почки и яйца. После этого кожу свинины с начинкой туго скатать, завернуть в салфетку и перевязать шпагатом.

4. Рулет опустить в кастрюлю с кипящей водой, добавить ароматические коренья, соль, перец, лавровый лист и варить на

слабом огне 2–3 часа. После этого рулет вынуть из кастрюли, слегка охладить и поместить под груз в холодное место. Через 8 часов груз снять, шпагат и салфетку удалить. Рулет нарезать ломтями, выложить на мелкую тарелку, украсить зеленью сельдерея.

Свиные отбивные по-каджунски

Ингредиенты

1 ст. ложка красного молотого перца, 1 ч. ложка протертого шалфея, ½ ч. ложки кайенского перца, ½ ч. ложки черного перца, ½ ч. ложки чесночного порошка, 340 г отбивных из филе свинины без костей (очищенного от всего видимого жира), 2 ч. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

1. Смешать красный перец, шалфей, кайенский перец, черный перец и чесночный порошок. Намазать отбивные смесью приправ с обеих сторон. Нагреть сливочное масло на сильном огне. Положить отбивные на сковороду, снизить высокую температуру до средней.

2. Обжарить с двух сторон до золотисто-коричневого цвета, приблизительно по 3–4 минуты каждую. Подавать горячим.

Тефтели деревенские

Ингредиенты

180 г свинины, 200 г говядины, 2 ст. ложки гречневой крупы или риса, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка жира, 200 г томатного соуса, специи, соль.

Способ приготовления

1. Свиное и говяжье мясо пропустить через мясорубку. Из риса или гречневой крупы приготовить рассыпчатую кашу, лук пассеровать. Все перемешать, добавить яйцо, специи, соль.

2. Из полученной массы сформовать шарики, запанировать их

в муке и обжарить. Тефтели уложить на противень, залить томатным соусом и тушить до готовности.

Рулет со свининой и капустой

Ингредиенты

400 г свинины, соль, перец, паприка, 2 ст. ложки свиного смальца, 500 г готового слоеного теста, 500 г квашеной краснокочанной капусты, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка растительного масла, 1 желток.

Способ приготовления

1. Свинину нарезать кубиками, приправить солью, черным и красным перцем и хорошо обжарить на смальце. Капусту отбросить в дуршлаг и дать стечь, добавить к мясу.

2. Тесто положить на полотенце, раскатать, посыпать сухарями и покрыть его капустой с мясной начинкой. Потянуть за углы полотенца, чтобы рулет свернулся. Смазать рулет желтком, смешанным с растительным маслом.

3. Разрезать на порции и запечь в духовке при температуре 225 ˚С в течение 35 минут.

Свинина по-дижонски с цитрусовыми

Ингредиенты

340 г отбивных из свиного филе без костей, 1 ½ стакана несладкого апельсинового сока, 2 ст. ложки дижонской горчицы, заменитель сахара по вкусу, 1 ½ ч. ложки кукурузного крахмала, ½ стакана нарезанного зеленого лука, 230 г нарезанных грибов, 2 ч. ложки сливочного масла, 310 г консервированных в соке долек мандарина без сока, 2 ст. ложки дробленого поджаренного миндаля.

Способ приготовления

1. Тонко нарезать свинину по диагонали поперек волокон. Смешать в миске апельсиновый сок, горчицу, заменитель сахара и

кукурузный крахмал. Обжарить грибы и зеленый лук на сливочном масле в большой сковороде на сильном огне. Выложить из сковороды.

2. Обжарить свинину в сковороде. Смешать с грибами, луком и смесью с апельсиновым соком. Готовить, часто помешивая, пока смесь полностью не прогреется. Добавить мандарины, перемешать. Выложить на сервировочное блюдо и посыпать миндалем.

Окорок по-карибски

Ингредиенты

450 г стейка из окорока, 2 апельсина, разделенных на дольки, ½ стакана концентрата апельсинового сока, ⅔ ч. ложки молотой гвоздики, заменитель сахара по вкусу, 3 ч. ложки кукурузного крахмала, 2 ст. ложки рома, 3 ст. ложки меда, 1 стакан кусочков ананаса, ⅓ стакана изюма.

Способ приготовления

1. Срезать края у стейков, выложить на решетке в жаровню. Запекать 30 минут при температуре 175 °С.

2. Тем временем очистить и разделить на дольки апельсины. В кастрюле смешать апельсиновый сок и гвоздику. Довести до кипения, убавить огонь, варить на медленном огне, не накрывая крышку, в течение 5 минут. Смешать заменитель сахара и крахмал, перемешать с ромом и медом.

3. Добавить смесь в апельсиновый сок. Варить и мешать пока смесь не станет густой и пенистой. Готовить и помешивать еще 1–2 минуты. Смешать с дольками апельсинов, кусочками ананасов и изюмом. Подогреть. Выложить на готовый окорок.

Шницель из окорока

Ингредиенты

4 ломтика соленого окорока толщиной 1 см, молоко, панировочные сухари, яйцо, жир для жарки.

Способ приготовления

Если окорок очень соленый, вымочить его в молоке 3–4 часа и обсушить. Затем сильно отбить, обвалять в яйце и сухарях и обжарить с двух сторон в течение 3–5 минут.

Шницель отбивной из окорока

Ингредиенты

8 ломтиков окорока по 1 см, 2 яйца, молоко, панировочные сухари, сливочное масло.

Способ приготовления

Если окорок соленый, вымочить его в молоке 3–6 часов, сильно отбить, обвалять в яйце и сухарях, обжарить с обеих сторон 3–5 минут. Подавать с отварной фасолью и яблочным муссом.

Котлеты из свинины по-дижонски

Ингредиенты

340 г отбивных из филе свинины без костей (очищенных от жира),½ стакана цельнозерновой пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки уксуса. 1 ст. ложка куриного бульона без соли, 1 стакан воды, 1 стакан обезжиренной сметаны, 2 ст. ложки дижонской горчицы, 2 ст. ложки зеленых горошин перца.

Способ приготовления

1. Поместить каждый кусок филе между двумя частями полиэтиленовой пленки и отбить их до толщины 3 мм. Обвалять котлеты в муке. Разогреть сливочное масло в большой неглубокой сковороде. Быстро обжарить котлеты, примерно по 2–3 минуты с каждой стороны. Снять со сковороды и держать в тепле.

2. Слить весь жир, оставшийся в сковороде и добавить уксус, бульон и воду. Помешивая, довести до кипения. Убавить огонь,

перемешать со сметаной и горчицей. Взбить до получения однородной массы.

3. Добавить горошины перца, варить на медленном огне, осторожно помешивая, пока соус слегка не загустеет. Полить котлеты соусом и подать к столу.

Баранина по-деревенски

Ингредиенты

1 кг баранины, 1 головка чеснока, перец, соль, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка жира (если баранина постная), молотый тимьян (чабрец), 5–6 картофелин, 500 г капусты брокколи, свежие огурцы, помидоры, зелень петрушки, укропа.

Способ приготовления

1. Капусту разобрать на соцветия, промыть, дать стечь воде. Вскипятить бульон в сотейнике, положить туда капусту, уменьшить огонь, закрыть крышкой и варить 10 минут. Капусту откинуть на дуршлаг так, чтобы бульон стекал в сотейник. Дуршлаг прикрыть крышкой для сохранения капусты в тепле.

2. Кусок баранины натереть солью и чесноком, уложить на смазанную жиром сковороду или противень и поместить в хорошо прогретую духовку. Жарить до тех пор, пока мясо не зарумянится. Убавить огонь в духовке и периодически поливать баранину соком, который из нее выделяется. Если сока мало, добавить на противень воды – это улучшит соковыделение.

3. Готовность мяса определить, прокалывая его поварской иглой или вилкой.

4. Жареную баранину нарезать на куски, уложить на блюдо, полить мясным соком, посыпать чабрецом. Куски баранины обложить жареным картофелем, огурцами, помидорами, украсить зеленью. Вместо картофеля можно положить отварную капусту брокколи.

5. Вместо крупных кусков бараньего мяса можно приготовить бараньи отбивные котлеты (с косточкой).

6. Для того чтобы отбить специфический привкус баранины, перед жаркой ее следует подержать 30 минут в слабом растворе уксуса, прокипяченном со специями.

Плов из баранины

Ингредиенты

170 г баранины, 100 г риса, 70 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 мл растительного масла, 10 г зелени, соль, специи.

Способ приготовления

1. На сильно разогретом жире обжарить мелко шинкованный репчатый лук. Когда лук зарумянится, добавить мясо крупными кусками, обжарить его до образования золотистой корочки.
2. Затем положить нарезанную морковь, а через 5 минут добавить воду, соль, специи, предварительно перебранный и промытый рис и быстро довести до кипения.
3. Плов варить до полного впитывания жидкости рисом, затем довести до готовности при плотно закрытой крышке.
4. При подаче рис равномерно смешать с морковью, уложить горкой, сверху положить нарезанное мясо и посыпать рубленой зеленью.

Медово-горчичные отбивные из ягненка

Ингредиенты

2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки измельченного розмарина, 1 ч. ложка дижонской горчицы, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ч. ложка лукового порошка, 4 отбивных из ягненка по 140 г, 4 веточки мяты.

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты, кроме мяты и мяса ягненка. Подогреть на сковороде. Намазать отбивные полученной смесью с обеих сторон. Приготовить на гриле или поджарить на сковороде в течение 15 минут. Украсить веточками мяты.

Долма с виноградными листьями

Ингредиенты

120 г баранины, 20 г курдючного сала или топленого масла, 40 г свежих виноградных листьев или 80 г соленых, 20 г репчатого лука, 15 г риса, 20 г лущеного гороха, 50 г мацони, корица, 15 г зелени (кинза, укроп, мята), перец, соль.

Способ приготовления

1. Мякоть баранины вместе с репчатым луком и курдючным салом пропустить через мясорубку. Затем добавить мелко нашинкованную зелень, соль, перец, перебранный и промытый рис, предварительно замоченный в холодной виде, лущеный горох и все тщательно перемешать.

2. Виноградные листья ошпарить кипятком, обрезать стебли. В каждый лист завернуть подготовленный фарш (по 25 г на каждую долму). Изделия плотно уложить в кастрюлю, залить бульоном и тушить на слабом огне 50–60 минут. При подаче долму полить соусом, образовавшимся во время тушения, посыпать толченой корицей и сухой мятой.

3. Отдельно подавать мацони. Можно подать также мацони, смешанный с толченым чесноком.

Филе барашка под шубой из свежей зелени

Ингредиенты

600 г филе молодой баранины, по ½ л белого вина и мясного бульона, 3 ломтика белого хлеба без корочки, пучок зелени петрушки, по одной веточке тмина, базилика, эстрагона, розмарина, 1 ст. ложка мелко нарубленного лука-шалота, растительное и сливочное масло, соль, черный и белый перец.

Способ приготовления

1. Пассеровать лук в разогретом сливочном масле несколько минут. Добавить мелко нарубленную зелень и обжаривать еще около 1 минуты, постоянно помешивая.

2. Потом смешать все с подсушенным на сковороде и измельченным хлебом до получения однородной массы.

3. Выложить смесь в прямоугольную форму и оставить в холодильнике до застывания. Застывшую шубу нарезать тонкими пластинками. Баранину нарезать на порционные куски,

поперчить, посолить, обжарить каждый на растительном масле со всех сторон 5–8 минут, чтобы внутри мясо оставалось розовым. Выложить его на противень и накрыть каждый кусок сверху шубой.

4. Для приготовления соуса оставшийся на сковороде жир смешать с вином и бульоном. Варить несколько минут, затем процедить и добавить кусочек сливочного масла размером с грецкий орех.

5. Перед подачей на стол разогреть мясо в гриле.

Баранина с маринованными овощами

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 2 моркови, соль, 2 зубчика чеснока, 2 ч. ложки маринованных зерен перца, 250 мл винного уксуса, 2 ст. ложки карри, 4 гвоздики, 4 отбивные из баранины, перец, 2 ст. ложки растительного масла, вода, соль.

Способ приготовления

1. Разделить капусту на соцветия и вместе с морковью отваривать в подсоленной воде 6 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Нарезать морковь кубиками.

2. Чеснок нарезать кубиками, порубить зерна перца. Кипятить в уксусе с карри, гвоздикой, чесноком и зернами перца около 10 минут.

3. Залить отваром овощи. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на сутки. Время от времени перемешивать. Отбивные посолить и поперчить. Обжарить в масле с каждой стороны по 3 минуты.

4. Откинуть маринованные овощи на дуршлаг и подавать с отбивными котлетами.

Кролик, тушенный в горчичном соусе

Ингредиенты

1 небольшой кролик, 250 мл бульона (куриного или говяжьего), 3–4 луковицы, 200 мл белого соуса, 1 ст. ложка горчицы, 100 мл сливок, лапша, 1 помидор.

Способ приготовления

1. Отделить мясо кролика от костей, нарезать небольшими кусочками по 30–40 г, посолить, поперчить.

2. Обжарить мясо на растительном масле до образования золотистой корочки. Добавить нарезанный соломкой лук и жарить до мягкости лука.

3. Затем влить бульон и тушить в течение 1–1,5 часа. За 30 минут до готовности добавить соус и сливки.

4. Подавать к столу с вареной лапшой. Украсить блюдо нарезанным помидором.

Мозги жареные

Ингредиенты

500 г говяжьих, телячьих или бараньих мозгов, 2 ст. ложки уксуса, 2 лавровых листа, 10 зерен перца, черный молотый перец, соль, зелень, фритюр.

Способ приготовления

1. Вымытые мозги опустить в соленый кипяток с уксусом, добавить специи, варить 10–15 минут, опустить в холодную воду, отделить пленки, нарезать мозг на порционные ломтики, посолить и жарить в кипящем фритюре.

2. Подавая, гарнировать овощами, украсить зеленью.

Жаркое из курицы

Ингредиенты

1 молодая курица, 3–4 луковицы, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты или 3–4 помидора, соль, перец, зелень.

Способ приготовления

1. Подготовленную курицу разрубить на порционные куски,

посолить, поперчить, уложить в сотейник вместе с нашинкованным, поджаренным с маслом луком, добавить томатную пасту или дольки помидоров и, помешивая, прожарить.

2. Залить водой, посолить, тушить до готовности. Подать вместе с соусом, поперчить, посыпать и украсить зеленью.

Гуляш куриный

Ингредиенты

1 средняя курица, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки маргарина, 2 луковицы, перец, соль, зелень.

Способ приготовления

1. Курицу разделить на небольшие кусочки, посолить, поперчить, обжарить до золотистой корочки на сковороде. Курицу вынуть, в оставшемся жире спассеровать мелко нарезанный лук и муку. Снова положить кусочки курицы на сковороду, залить кипятком так, чтобы поверхность курицы была покрыта.

2. Тщательно перемешать и тушить до готовности. Перед подачей на стол добавить зелень.

Куриные ножки фаршированные

Ингредиенты

200 г курицы, 40 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 35 г куриной печени, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сметаны, мускатный орех, черный перец, соль.

Способ приготовления

1. Курицу обработать, отделить ножки, снять с них кожу, косточки перерубить так, чтобы часть их осталась со снятой кожей. Мякоть пропустить через мясорубку, затем перемешать с размоченным в молоке пшеничным хлебом и снова пропустить через мясорубку с мелкой решеткой.

2. Куриную печень обжарить, мелко нарезать, смешать с пассерованным репчатым луком и подготовленной массой. Затем

добавить соль, мускатный орех, перец и все тщательно перемешать. Кожу заполнить фаршем, зашить, смазать сметаной и обжарить в духовке.

3. В качестве гарнира можно подать отварную морковь, жареный картофель, зеленый горошек.

Курица с соусом из грецких орехов

Ингредиенты

6 куриных грудок, соль, свежемолотый черный перец, сок 1 апельсина, 100 г очищенных грецких орехов, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, по 4 ст. ложки орехового и оливкового масла, сок 1 лимона, мелко нарезанная петрушка, ломтики лимона.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку до 200 °С. Посолить и поперчить куриные грудки и, полив их апельсиновым соусом, отставить в сторону. Разложить половинки грецких орехов по противню и поместить в духовку на 5 – 10 минут. Переложить их в кухонный комбайн или миксер вместе с чесноком, 2 ст. ложками воды и щепоткой соли. Размешать до пастообразного состояния.

2. По ходу работы миксера влить ореховое и оливковое масло и приготовить соус, по консистенции похожий на майонез. Добавить лимонный сок и перец, отставить в сторону.

3. Курицу жарить в духовке, пока мясной сок не станет прозрачным, а курица – мягкой. Посыпать нарубленной петрушкой, украсить ломтиками лимона и подавать с соусом.

Перец, фаршированный курицей

Ингредиенты

2 сладких перца, 100 г филе курицы, 2 киви, 50 мл оливкового масла, 100 мл куриного бульона, 50 г зелени (лук, петрушка, укроп), соль, перец.

Способ приготовления

Нарезать куриное филе и киви кубиками, все смешать, добавить перец, масло и зелень. Посолить и поперчить. Наполнить фаршем перец и тушить в бульоне.

Цыплята или курица в горшочках

Ингредиенты

2 цыпленка или 1 курица, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан свежих рубленых грибов, 1–2 луковицы, 100 г сметаны, 100 мл сливок, 4 ст. ложки рубленой зелени петрушки или укропа, перец, соль.

Способ приготовления

1. Обработанные тушки цыплят посолить и поперчить внутри и снаружи и обжарить с маслом на сковороде.

2. Нашинкованные свежие грибы и лук поджарить с маслом, а на сковороду с маслом, где жарились цыплята, добавить сметану, сливки и тушить 15–20 минут. Обжаренных цыплят уложить в порционные горшочки вместе с грибами и луком, полить приготовленным соусом, всыпать в каждый рубленую зелень, посолить и поставить в горячую духовку на 15 минут.

3. Так же можно приготовить и нарезанную порционными кусками курицу, но ее нужно сначала опустить на 10 минут в кипяток, а после нарезать и обжарить вместе с грибами. Наполненные горшочки перед тушением можно замазать тестом. Подать в горшочках.

Пряная курица с коричневым рисом

Ингредиенты

450 г куриных грудок без костей и кожи, 1 стакан коричневого риса, ½ стакана изюма, 2 стакана воды, ½ ч. ложки корицы, ¼ ч. ложки молотой гвоздики, 1 маленькая луковица, нарезанная кубиками, 1 ст. ложка куриного бульона без соли, 2 ст. ложки цельнозерновой пшеничной муки, 340 г нарезанных кубиками ананасов или персиков.

Способ приготовления

Разогреть духовку до 175 ˚С. Смешать все ингредиенты кроме ананасов в жаровне. Накрыть крышкой и готовить 1,5 часа. В маленькой сковородке разогреть кубики ананасов. Покрыть курицу и рис теплыми ананасами и подать к столу.

Курица, глазированная абрикосами

Ингредиенты

2 ст. ложки лимонного сока, 1 измельченный зубчик чеснока, ¼ ч. ложки перца, 450 г куриных грудок без костей и кожи, разрезанных пополам, ¾ стакана апельсинового сока, 12 высушенных половинок абрикоса, 1 ст. ложка уксуса, заменитель сахара по вкусу, 1 ч. ложка горчицы, ¼ ч. ложки молотого имбиря.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку до 205 ˚С.
2. Смешать лимонный сок, чеснок и перец. Обвалять курицу в этой смеси. Поместить курицу на решетку и поставить в форму для выпечки. Накрыть и запекать 45 минут.
3. Смешать апельсиновый сок и абрикосы в маленькой кастрюле. Варить на медленном огне, не накрывая, в течение 10 минут или пока абрикосы не станут мягкими. Смешать с уксусом, заменителем сахара, горчицей и имбирем. Варить еще 2 минуты. Снять с огня и перелить в блендер. Взбивать 15 секунд, чтобы сделать абрикосовое пюре.
4. Намазать половиной количества глазури кусочки курицы с одной стороны. Запекать 3 минуты. Перевернуть курицу и намазать оставшейся глазурью. Запекать еще в течение 3 минут или пока курица не станет мягкой.

Жареная курица с ананасами

Ингредиенты

570 г консервированных ананасов без сахара, ½ стакана изюма, ½ стакана нарезанного зеленого лука, 2 ч. ложки корня

имбиря, мелко нарубленного (или ½ ч. ложки молотого имбиря), чесночный порошок (или 1 мелко нарубленный зубчик чеснока), 3 стакана вареного коричневого риса, 450 г куриных грудок без костей и кожи, сваренных и нарезанных маленькими кусочками.

Способ приготовления

1. Слить весь сок из консервированных ананасов и оставить половину. Подогреть половину сока в неглубокой сковороде на среднем огне. Добавить изюм, зеленый лук, имбирь и чеснок. Готовить и помешивать в течение 3 минут или пока лук не станет мягким.

2. Перемешать с кусочками ананаса, коричневым рисом, курицей и оставшимся ананасовым соком. Накрыть крышкой, убавить огонь до минимума и готовить в течение 5 минут.

Шашлык из курицы и креветок

Ингредиенты

6 ст. ложек сока лайма, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки рисового винного уксуса, 2 ч. ложки нарезанной кинзы, 15 г корня имбиря, ¼ ч. ложки красного молотого, 1 сладкий красный перец средних размеров, 1 луковица средних размеров, 450 г куриных грудок без костей и кожи, 4 киви среднего размера, 450 г креветок.

Способ приготовления

1. Смешать сок лайма, мед, уксус, кинзу, корень имбиря и красный молотый перец для приготовления маринада.

2. Нарезать курицу кусочками по 2,5 см. Из перца вырезать сердцевину и разрезать на шестнадцать частей. Снять кожицу с лука и разрезать его на четыре части. Каждую из них разрезать еще четыре раза. Перемешать курицу, перец и лук с лаймово-имбирным маринадом. Мариновать 2 часа в холодильнике.

3. Киви очистить и разрезать на четыре части. Почистить креветки и удалить внутренности. Смешать киви и креветки с маринадом. Смесь должна быть полностью покрыта маринадом. Распределить компоненты на четыре шампура. Готовить на гриле или в жаровне 3–4 минуты с каждой стороны.

Жареная курица (утка) по-восточному

Ингредиенты

1 курица или утка, 1 лимон или лимонная кислота, соль, корица, 3 ст. ложки сметаны, овощи, зелень.

Способ приготовления

1. Положить курицу в тарелку, смазать солью, внутри и сверху полить лимонным соком, корицу смешать со сметаной и хорошо смазать тушку.

2. Затем положить на сковороду и поставить в духовку на 40 минут. Периодически смазывать соусом до образования коричневой корочки. Готовую птицу выложить на сервировочное блюдо и украсить овощами и зеленью.

Курица с травами

Ингредиенты

450 г куриных грудок без костей и кожи, ½ стакана воды, 1 ст. ложка куриного бульона, 450 г нарезанных грибов, ½ стакана нарезанного зеленого лука, ¼ стакана измельченного чеснока, 2 ч. ложки сушеного эстрагона, 2 ч. ложки сушеного тимьяна, черный молотый перец.

Способ приготовления

1. Выложить курицу в сковороду. Добавить воду и бульон. Накрыть крышкой и готовить на среднем огне в течение 8-10 минут, переворачивая несколько раз. Убавить огонь до минимума.

2. Добавить грибы, зеленый лук, чеснок, эстрагон, тимьян и перец. Накрыть крышкой и готовить на медленном огне в течение 10 минут. Поливать образовавшимся бульоном и готовить еще 7 минут. Переложить курицу на блюдо. Полить бульоном и подавать.

Гусь, жаренный с яблоками

Ингредиенты

4–5 кг гуся, 1 кг яблок (ранета или антоновки).

Способ приготовления

1. Очищенными и разрезанными на четвертинки яблоками начинить гуся. Зашить его и жарить в горячей духовке (20 минут на 500 г массы). Следить, чтобы нагрев был несильным и ровным. (При необходимости можно завернуть гуся в смазанную сливочным маслом алюминиевую фольгу, чтобы он не пригорел.)
2. Развести горячей водой оставшийся на противне сок, процедить, добавить пряности и подать в соуснице. Подавать, поливая соком от жаренья.

Индейка, фаршированная печенью

Ингредиенты

Индейка средних размеров, 400–500 г говяжьей печени, 5–6 кусков пшеничного хлеба, 100 мл молока, 100 г сливочного масла, 5 яиц, соль, перец.

Способ приготовления

1. Подготовленную индейку хорошо промыть, обсушить и натереть солью. Говяжью печень промыть, нарезать на куски и слегка обжарить на сливочном масле с солью, перцем и растертым лавровым листом. Обжаренную печень пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и снова пропустить через мясорубку.

В смесь добавить ложку растопленного сливочного масла, сырые яйца, соль и все хорошо перемешать. Нафаршировать этой массой индейку, зашить ее, положить брюшком вниз на смазанный маслом противень, влить в него 2–3 ст. ложки воды или бульона и поместить в разогретую духовку.

2. Когда индейка слегка зарумянится, убавить огонь и периодически поливать ее соком, который образуется в противне.
3. Через 1,5–2 часа, когда блюдо будет готово, индейку выложить на блюдо, удалив из нее нитки, обложить фаршем, любым овощным гарниром и свежими овощами.

Фазан или курица по-французски

Ингредиенты

900 г грудок и ножек фазана или курицы, 100 г копченого бекона, нарезанного кубиками, соль, перец, розмарин, тимьян, петрушка, 250 мл говяжьего или куриного бульона, 150 мл белого вина, цедра половины лимона, 1 ч. ложка меда, 2 банки консервированного горошка, 1 банка консервированной моркови, 1 банка грибов, 20 маленьких обжаренных луковичек, 1 ст. ложка несоленого масла, растертого с 1 ст. ложкой муки.

Способ приготовления

1. Обжарить в большой сковороде кубики копченого бекона.
2. Добавить кусочки фазана или курицы и обжарить до получения золотистой корочки. Посолить, поперчить. Выложить дичь в блюдо для запекания.
3. Разогреть духовку до 180 °С. В сковородку, где обжаривалось мясо птицы влить бульон, добавить вино, розмарин, тимьян, петрушку, цедру лимона, мед. Довести смесь до кипения, помешивая.
4. Залить дичь полученным маринадом и запекать 2 часа в духовке. Добавить луковички.
5. Выложить фазана в декоративное блюдо и подавать с горошком, морковкой, грибами, картофелем и деревенским хлебом.

Блюда из рыбы

Рыбные блюда весьма многообразны и хорошо сочетаются по вкусу и цвету с различными овощами, плодами, крупами, зеленью и другими продуктами. В рыбе много протеина, который не влияет на уровень сахара так, как это делают углеводы. В рыбе также меньше жира по сравнению с мясом и молочными продуктами. Многие сорта рыбы, включая лосось, скумбрию и сельдь, имеют высокий процент содержания жирных кислот омега-3 очень полезных для здоровья. Готовить рыбу можно в отварном виде, на пару, заливном, запеченном.

Голубцы рыбные

Ингредиенты

600 г филе трески, 1 кочан капусты, 250 мл воды, 100 г шпика, 2 луковицы, 125 мл сухого белого вина, 4 ч. ложки майорана, томатный соус, лимонный сок, паприка, соль.

Способ приготовления

1. Капусту разделить на отдельные листья, вымыть и 12 листьев положить в стеклянную кастрюлю. Посолить, влить 100 мл воды, закрыть кастрюлю крышкой и варить 5 минут, после чего листья вынуть и просушить. Филе посыпать солью, паприкой и майораном. Три капустных листа положить один на другой.

2. Распределить рыбу по порциям, разложить на листья, свернуть голубцы и перевязать их нитками. Шпик нарезать кубиками, смешать с нарезанным луком, положить в кастрюлю и поджарить. На шпик положить голубцы, налить воду и вино, закрыть кастрюлю крышкой и тушить. Затем вынуть голубцы и подавать с томатным соусом.

Запеканка из сельди

Ингредиенты

2 сельди, 3 ст. ложки белых молотых сухарей, 1 ст. ложка

сливочного масла, 2 яйца, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 1 яблоко, 300 мл грибного соуса, соль, перец черный молотый, зелень укропа.

Способ приготовления

1. Сельдь очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, удалить внутренности, голову, хвост и плавники, вымочить в чае в течение 4–5 часов. Подготовленную сельдь пропустить через мясорубку.
2. Картофель отварить, снять кожуру, протереть через сито, добавить сельдь, мелко нарезанный лук, молотый перец, взбитое яйцо, протертое яблоко, сметану, молотые сухари и хорошо взбить.
3. Сковороду или форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, заполнить подготовленной массой, разровнять и верх смазать взбитым яйцом.
4. Запекать в духовке в течение 30 минут до образования румяной корочки. Готовую запеканку слегка охладить, нарезать на порции. При подаче полить грибным соусом, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Гуляш из сельди по-шотландски

Ингредиенты

150 г свежей сельди, 80 г репчатого лука, 20 г муки, красный молотый перец, сок лимона, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

1. Из сельди удалить кости, сбрызнуть ее соком лимона и нарезать кубиками. Лук мелко нарубить, посыпать мукой и обжарить, затем добавить немного воды, соль, молотый красный перец и тушить 10–15 минут до получения густого соуса.
2. В соус положить кубики сельди, зелень петрушки и кипятить на слабом огне до готовности.

Кабачки, фаршированные рыбой

Ингредиенты

500 г кабачков, 250 г частиковой рыбы, 3 яйца, 100 г майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 г помидоров, 1 сладкий красный перец, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пучок салата, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

1. Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками толщиной 1–1,5 см, посыпать солью и перцем и обжарить до готовности (не подрумянивая). На каждый кружок кабачка положить фарш, по краям выложить мелко нарезанные помидоры, ошпаренный сладкий перец и украсить листьями салата. На фарш положить тонкие ломтики лимона без кожи.
2. Для фарша вареную частиковую рыбу и яйца мелко нарезать, заправить майонезом с томатной пастой и перцем.

Зразы по-архангельски

Ингредиенты

700–800 г филе трески, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, молотый перец.

Для фарша: 200–250 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 6 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

Способ приготовления

1. Филе трески пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем, перемешать и разделать на лепешки.
2. Для приготовления фарша грибы нарезать ломтиками, поджарить на масле, перемешать с солью, зеленым луком и рубленым яйцом. Фарш уложить на лепешки, сформовать зразы, запанировать в сухарях и поджарить. Подать с тушеной капустой, полить растопленным сливочным маслом.

Камбала по-датски

Ингредиенты

170 г филе камбалы, 5 г муки, 10 г сухарей, 80 мл белого вина, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 150 г картофельного пюре.

Для соуса: 5 г сливочного масла, 5 г муки, 40 мл молока, 70 г свежих шампиньонов, 5 мл лимонного сока, 20 г спаржи, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

1. В смазанную маслом посуду положить половину нормы рыбного филе, залить вином и припустить на слабом огне до готовности. Оставшуюся рыбу разрезать на куски, обвалять в муке, яйце и сухарях. Жарить во фритюре.
2. При подаче на середину блюда положить отварную рыбу и залить соусом. С одной стороны блюда уложить жареную рыбу «фри», а с другой – картофельное пюре.
3. Для приготовления соуса приготовить жировую мучную пассеровку, развести горячим бульоном, добавить молоко, прокипятить и процедить.
4. В соус добавить нашинкованную отварную спаржу, нарезанные соломкой грибы, предварительно обжаренные на сливочном масле с лимонным соком, соль, перец.

Котлеты рыбные по-румынски

Ингредиенты

150 г судака, 20 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 20 г сыра, 10 г муки, 40 мл растительного масла, 50 г томатного соуса, соль, перец.

Способ приготовления

1. Рыбу отварить, очистить от костей, мякоть измельчить, соединить с замоченным белым хлебом, добавить сырые яйца, тертый сыр, черный молотый перец, соль и все хорошо перемешать.
2. Затем из массы сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить во фритюре. Отдельно подать томатный соус.

Карп, варенный в пиве

Ингредиенты

1 карп (около 1 кг), 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, 2 моркови, 1 ч. ложка меда, соль, специи, 100 мл светлого легкого пива.

Способ приготовления

1. Подготовленного карпа нарезать средними кусками, удалив из него как можно больше костей. В неглубокую кастрюлю, дно и стенки которой смазаны маслом, уложить куски рыбы, произвольно нарезанные овощи, добавить специи и разведенный в воде мед. Все это залить пивом. Довести смесь до кипения и варить 6–8 минут, затем, убавив огонь, варить до готовности рыбы.

2. Готовую рыбу уложить на блюдо, гарнировать вареными овощами (картофель, морковь), украсить зеленью. Бульон, в котором варилась рыба, процедить и подать как соус.

Кефаль запеченная

Ингредиенты

1 кг выпотрошенной кефали, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 нарезанные тонкими кружочками красные луковицы, 1 натертая долька чеснока, фенхель, 1 веточка петрушки, соль, перец, 100 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки панировочных сухарей.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку до 180 °С. Нагреть на сковороде масло. Положить лук и пассеровать в течение 10 минут. Добавить в рыбу чеснок, по 1 веточке фенхеля и петрушки. Посолить и поперчить внутри и снаружи. Переложить лук в глубокий противень. Положить сверху рыбу, полить ее вином, посыпать панировочными сухарями.

2. Накрыть противень и запекать 10 минут, затем снять крышку и готовить еще 10–15 минут, пока рыба не будет легко

отделяться от костей ножом. Подавать, украсив веточками фенхеля.

Лосось жареный с томатным винегретом

Ингредиенты

750 г стейка лосося (или медальон), 60 мл растительного масла, 300 г помидоров, 40 мл уксуса из белого вина, 100 мл оливкового масла, 1 ч. ложка измельченной петрушки, соль, свежемолотый перец.

Способ приготовления

1. Для винегрета сделать небольшой надрез в помидорах и положить в кипящую воду на 10 секунд, переложить в ледяную воду. Дать остыть и снять кожицу, разрезать на 4 части, убрать внутреннюю мякоть, посолить. Отложить на 10 минут, процедить, смешать с маслом и уксусом, приправить специями. Нарезать помидоры на маленькие кубики, положить в соус, добавить петрушку.

2. Нагреть масло на сковороде, обжарить лосось до готовности. Положить рыбу на блюдо, полить соусом, подавать с картофелем, салатом или овощами.

Мойва запеченная

Ингредиенты

500 г мойвы, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, ½ стакана тертого сыра, перец, соль, зелень.

Способ приготовления

1. Рыбок разделать на филе без костей, поперчить, посолить, жарить в масле до румяной корочки.

2. Уложить в смазанный маслом сотейник слой рыбы, полить сметаной, посыпать сыром и запекать в горячей духовке, пока не подрумянится. Подавая, гарнировать салатами из свежих овощей и украсить зеленью.

Окунь морской запеченный

Ингредиенты

2 очищенных морских окуня, около 1 кг каждый, соль и свежемолотый черный перец, 4 растертых зубчика чеснока, 2 веточки мелко нарезанной петрушки, 4 ст. ложки оливкового масла, сок 1 лимона, 100 мл сухого белого вина, фенхель, ломтики лимона.

Способ приготовления

1. Нагреть духовку до 190 °С. Посолить и поперчить рыбу. Положить рыбу в неглубокое огнеупорное блюдо, посыпать петрушкой и чесноком, полить оливковым маслом, соком лимона и вином.

2. Запекать рыбу в духовке в течение 20 минут, пока она не начнет легко расслаиваться. Подавать к столу, украсив фенхелем и ломтиками лимона.

Палтус с грибами

Ингредиенты

400 г палтуса, 100 г отварных грибов, 100 г сладкого перца, 50 г маслин и оливок, 40 г лимона, 50 г петрушки, соль, перец.

Способ приготовления

Нафаршировать палтус отварными грибами, поставить в духовку на 30 минут при температуре 180 °С. Нарезать лимон. Готовое блюдо украсить лимоном, маслинами и сладким перцем.

Пикша по-бразильски

Ингредиенты

250 г пикши, 200 г помидоров, 10 г корня петрушки, 3 г чеснока, 30 г репчатого лука, 20 мл оливкового масла, 5 мл

лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

1. Пикшу разделать на филе с кожей без реберных костей и нарезать небольшими кусочками. Глиняную посуду (обязательно с крышкой) смазать оливковым маслом.

2. Затем положить в нее кусочки рыбы, измельченный чеснок, соль, перец, репчатый лук, помидоры, петрушку (чередуя ряды) и поставить на холод на 30 минут.

3. Сверху полить оставшимся оливковым маслом и лимонным соком. Запечь в жарочном шкафу в течение 1 часа.

Рулет из трески

Ингредиенты

1 крупная треска, 1 лимон, 2 яйца, 100 г копченого шпика, 2 луковицы, 50 мл растительного или сливочного масла, зелень петрушки, соль, перец.

Способ приготовления

1. Треску выпотрошить, отрезать плавники, вынуть все кости так, чтобы не разорвать кожу. Очищенную рыбу положить на мокрую доску кожей вниз, натереть лимонным соком, солью, перцем, смазать взбитым яйцом. Сверху положить тонкие ломтики шпика, вторично смазать яйцом, посыпать измельченным крутым яйцом, мелко нарезанными луком и зеленью, туго свернуть рулетом, перевязать белой ниткой, положить на смазанный жиром противень, сбрызнуть жиром и обжарить в духовке с обеих сторон.

2. Затем влить на противень немного бульона или воды и тушить, поливая время от времени рулет жидкостью. Рядом с рулетом на противне можно испечь очищенный картофель.

3. Готовый рулет выложить на доску, освободить от ниток и нарезать ломтями. Подавать с картофелем, соусом, салатами.

Рыба в кляре

Ингредиенты

300 г филе, 1 г лимонной кислоты, 1 ч. ложка растительного масла, зелень петрушки, молотый перец, соль.

Для кляра: 1 ст. ложка муки, 3 яичных белка, 2 ч. ложки молока, 1 ч. ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления

1. Мякоть рыбы без кожи и костей нарезать, обсушить полотенцем и положить в посуду с растительным маслом, добавить лимонную кислоту (или сок лимона), молотый перец, соль, измельченную зелень петрушки и поставить в холодное место на 15–20 минут.

2. Для приготовления кляра в посуду влить холодное молоко, растительное масло, всыпать пшеничную муку, соль и замесить жидкое тесто. Затем добавить взбитые белки и осторожно перемешать. Кусочки рыбы макать в тесто и жарить на горячей сковороде.

Рыба в чесночном соусе

Ингредиенты

500 г филе трески, сок 1 небольшого лимона, соль, перец, 3 нарубленных зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка нарубленного кориандра.

Способ приготовления

1. Протереть рыбу влажной абсорбирующей кухонной бумагой. Залить соком лимона и посыпать солью и перцем. Оставить постоять не меньше чем на 30 минут.

2. Подогреть оливковое масло в маленькой кастрюле на среднем огне. Обжарить в нем чеснок до золотистого цвета. Поставить в теплое место. Одновременно нагреть подсолнечное масло в большой сковороде. Положить рыбное филе и слегка обжарить в течение 5–7 минут до готовности.

3. Разложить рыбу на подогретые тарелки. Положить на каждую порцию ложку чеснока в масле, посыпать кориандром и подавать.

Рыба под соусом сациви

Ингредиенты

300 г осетрины или судака, 10 мл растительного масла, 5 г муки, соль, 100 г соуса сациви.

Для соуса: 10 г сливочного масла, 66 г грецких орехов, 30 г репчатого лука, 3 г муки, 1 яйцо (желток), 3 г чеснока, 10 мл винного уксуса, гвоздика, корица, красный перец, сушеная и свежая зелень, шафран, 50 мл бульона, соль.

Способ приготовления

1. Очищенную и нарезанную на порционные куски осетрину (с кожей без хрящей) залить горячей подсоленной водой так, чтобы вода только покрыла ее, и варить приблизительно 15–20 минут. Готовую рыбу уложить на блюдо, залить горячим соусом сациви и охладить.

2. Это блюдо можно приготовить и по-другому: порционные куски осетрины или судака слегка обвалять в муке, поджарить на растительном масле и довести до готовности в жарочном шкафу. Затем залить соусом сациви.

3. Для приготовления соуса мелко нарубленный лук положить в кастрюлю, добавить сливочное масло и поставить на плиту. (Для обжарки лука можно дополнительно использовать куриный жир и жир, снятый с бульона.) Когда лук слегка обжарится, добавить муку и жарить еще несколько минут, затем постепенно влить горячий процеженный бульон и проварить до получения густой массы.

4. Ядра орехов потолочь с чесноком, добавить сушеную и свежую зелень, молотые гвоздику, корицу и красный перец, настойку шафрана, яичные желтки, уксус и все вместе растереть деревянной ложкой. Полученную смесь постепенно ввести в приготовленный соус, помешивая, поставить на плиту и нагревать, не доводя до кипения.

Рыба в зеленом соусе

Ингредиенты

4 куска хека или трески, по 170 г каждый, 3 ст. ложки

оливкового масла, ½ мелко нарезанной луковицы, 3 мелко нарезанных зубчика чеснока, 100 мл рыбного бульона, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 100 г поджаренных миндальных орехов, соль и свежемолотый черный перец, веточки укропа.

Способ приготовления

1. Разогреть масло в сковороде, положить рыбу и обжарить ее в течение 2 минут с каждой стороны. Аккуратно переложить рыбу на подогретое блюдо, накрыть крышкой и сохранить теплой.
2. Добавить лук в оставшееся на сковороде масло и жарить в течение 3 минут, затем влить бульон, всыпать петрушку и миндаль. Тушить в течение 3 минут до легкого загустения.
3. Переложить смесь в миксер или кухонный комбайн и взбить до однородной массы. Посолить и поперчить. Положить рыбу обратно в сковороду, полить сверху соусом и тушить в течение 1–2 минут. Подавать, украсив укропом.

Рыба копченая, запеченная с яйцами

Ингредиенты

500 г филе копченой рыбы, 2–3 ст. ложки топленого сливочного масла, 3–4 луковицы, 4–6 ст. ложек рубленой зелени укропа или петрушки, 4 яйца, перец, соль.

Способ приготовления

1. Подготовленную крупную копченую рыбу сварить до готовности в соленой воде, отделить кожу, кости, нарезать небольшими кусками, смешать с нашинкованным поджаренным с маслом луком, поджаренной с маслом рубленой зеленью и уложить слоем на смазанную маслом сковороду. Залить смешанными с рубленой зеленью взбитыми яйцами, запечь в духовке до румяной корочки.
2. Подавая, нарезать ромбиками, гарнировать жареным картофелем, овощами и украсить зеленью.

Рыба фаршированная

Ингредиенты

4 рыбы средней величины, 50 г томат-пасты, 2 луковицы, 2 соленых огурца, масло сливочное или растительное, жир, молотые сухари, молоко, мука, зелень, соль, перец.

Способ приготовления

1. Рыбу промыть, очистить, удалить кости из целой тушки. Изнутри рыбу смазать томатом-пастой, посолить, посыпать перцем, обложить мелко нарезанным луком и ломтиками огурцов. Запанировать в сухарях, положить на сковороду с разогретым жиром, смазать маслом и запечь в духовке.
2. Когда рыба подрумянится, полить небольшим количеством молока. Жидкость, оставшуюся после жарения рыбы, слить и приготовить на ней мучной соус с мелко нарезанной зеленью. Подавать рыбу с картофелем и салатом.

Рыба под майонезом

Ингредиенты

400 г рыбы (треска, сом, хек и др.), 400 г моркови, 200 г репчатого лука, 200 г майонеза, соль, перец, зелень.

Способ приготовления

1. Подготовленную рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить, оставить на 10–15 минут в посуде, где будет готовиться блюдо. К рыбе добавить немного воды и варить 20 минут.
2. Нашинкованную соломкой морковь и нарезанный лук положить ровным слоем на рыбу, немного посолить, залить майонезом, плотно закрыть кастрюлю крышкой и варить на медленном огне 20 минут.
3. Подавать в посуде, в которой готовилась рыба, сверху посыпать зеленью.

Рыба, припущенная в молоке

Ингредиенты

500 г отварной рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 4 луковицы, 400 мл молока, соль и специи.

Способ приготовления

1. Куски филе уложить в посуду, переслаивая нарезанным полукольцами репчатым луком, добавить соль, специи, залить молоком и припустить 20–25 минут.

2. Подавать рыбу с соусом, в котором она припускалась, с отварным картофелем или картофельным пюре.

Семга по-маршальски

Ингредиенты

1 кг семги, 150 мл оливкового масла, 500 мл мясного бульона, зелень лука и петрушки, 250 г маринованных мелких груздей, шампиньонов, зеленых оливок, корнишонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, щепотка красного перца.

Способ приготовления

1. Семгу очистить с хвоста и выпотрошить. Вымыть холодной водой и промокнуть полотенцем. Выложить в плоскую посуду, обсыпать мелко нарезанными петрушкой и луком и залить оливковым маслом. Оставить рыбу в маринаде на 2–4 часа, затем вынуть и обжарить на сковороде в том же масле до полуготовности. Пока рыба остывает, приготовить соус.

2. Грибы, оливки и корнишоны нарезать, залить половиной соуса. Вторую половину отложить, перед подачей блюда на стол вылить в соусник и подать отдельно. Тушить грибы и корнишоны в соусе до готовности. Затем соус отцедить.

3. С рыбы осторожно снять кожу и нарезать мясо крупными ломтями. Выложить нарезанную рыбу в плоскую сковороду, залить соусом, оставшимся от тушения грибов, и положить в духовку. Тушить до готовности. Вынуть рыбу из духовки, красиво выложить на специальное блюдо и обложить гарниром – грибами и корнишонами.

Рыба, тушенная в горшочке

Ингредиенты

1 кг рыбного филе, ½ стакана муки, 200 г сметаны, 200 мл бульона, 7–8 картофелин, 3–4 луковицы, 100 мл растительного масла, 4–5 вареных белых грибов, 2 ст. ложки топленого масла, 1 головка чеснока, зелень петрушки или укропа, соль, перец.

Способ приготовления

1. Рыбу разрезать на куски, посолить и, обваляв в муке, поджарить на растительном масле. Репчатый лук нашинковать и обжарить с мелко нарубленными грибами на топленом масле. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в порционные горшочки, добавить туда пассерованный лук с грибами. Сверху уложить куски рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залить бульоном, затем сметаной и тушить под крышкой в хорошо прогретой духовке до готовности.
2. Подавать в горшочках. Во время тушения горшочки рекомендуется периодически встряхивать.

Рыбная запеканка

Ингредиенты

300–400 г рыбы, 1 луковица, ¾ стакана вареного риса, 150 мл молока, 3 яйца, 1 ч. ложка жира, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 3 ст. ложки тертого сыра, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления

1. На смазанную жиром сковороду выложить часть вареного риса, на него уложить куски обжаренной рыбы, нарезанный кольцами обжаренный лук, затем снова рис. Размешать яйца с подсоленным молоком, залить этой смесью рис, обсыпать молотыми сухарями, тертым сыром и запечь в духовке.
2. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Сациви из отварной рыбы

Ингредиенты

500 г рыбы (лососина, осетрина, севрюга), 250 г грецких орехов, 100 мл винного уксуса, 4 луковицы, 3 желтка, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотой гвоздики, 1 ч. ложка корицы, 2 лавровых листа, 1 стручок острого перца, 8 горошин душистого перца, молотый черный перец, сунели, соль.

Способ приготовления

1. Отварить нарезанную кусками рыбу в подсоленной воде, добавить лавровый лист, душистый перец и варить примерно 50 минут.
2. Для приготовления соуса грецкие орехи истолочь (пропустить через мясорубку) с чесноком, солью и стручковым перцем, развести рыбным бульоном, влить в отдельную кастрюлю, перемешать, добавить нашинкованный лук и варить 10 минут.
3. Развести в уксусе корицу, гвоздику, молотый черный перец, сунели, влить в бульон и варить еще 10 минут.
4. Развести 3 желтка в небольшом количестве соуса и заправить готовое блюдо. Уложить рыбу на блюдо, залить горячим соусом, охладить и подавать.

Сельдь фаршированная

Ингредиенты

160 г сельди, 50 г шампиньонов, 40 мл молока, 5 г зелени, 2 г чеснока, 15 г сухарей, 15 г сливочного масла, лимон, перец, соль.

Способ приготовления

1. Подготовленную сельдь (желательно с икрой) разделать на филе без кожи и костей и вымочить в молоке 2 часа.
2. После этого мелко нарубить зелень (петрушку, укроп, тимьян и др.), отварные грибы, чеснок, нарезать икру от сельди, ошпарить, все перемешать, слегка поджарить на сливочном

масле, заправить солью и черным перцем.

3. На каждое филе сельди положить подготовленный фарш, свернуть рулетом и перевязать ниткой. Затем уложить на смазанный маслом противень, сбрызнуть маслом, соком лимона, полить молоком, посыпать сухарями и запечь в жарочном шкафу.

Сельдь с горчицей

Ингредиенты

500 г соленой сельди, 1–2 ч. ложки горчицы, 100 мл растительного масла, зелень.

Способ приготовления

1. Сельдь разделать на филе (без кожи и костей) и слегка отбить, придавая ей форму пласта. Пласты смазать с двух сторон горчицей, уложить в банку, залить растительным маслом и оставить на холоде.

2. Перед подачей выложить на селедочницу, предварительно свернув пласт в виде трубочки, украсить зеленью. В качестве гарнира можно подать отварной картофель в холодном или горячем виде, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Судак в рассоле

Ингредиенты

400–500 г филе судака, 1 луковица, 2 корня петрушки, 3 соленых огурца, 6 свежих белых грибов (можно шампиньоны), 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла, сок ½ лимона, зелень укропа или петрушки, картофель, 1 л рыбного бульона, 200 мл огуречного рассола, соль, специи.

Способ приготовления

1. Подготовленную рыбу нарезать кусками. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками.

2. Куски рыбы положить в кастрюлю, залить рыбным бульоном, добавить процеженный огуречный рассол, огурцы, грибы, нарезанные лук, коренья петрушки, специи, закрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности рыбы и грибов.

3. Для соуса на сковороде пассеровать в масле муку (не допуская изменения ее цвета). В слегка охлажденную муку влить 100 мл процеженного бульона с рассолом, хорошо размешать и варить 5 – 10 минут. По окончании варки добавить соль, сок ½ лимона.

4. Куски горячей рыбы выложить на тарелку, сверху уложить вареные грибы, огурцы и полить соусом. Рядом выложить отварной картофель, зелень укропа или петрушки.

Судак отварной с чесночным соусом

Ингредиенты

230 г судака, 10 г моркови, 10 г корня петрушки, 10 г репчатого лука, лавровый лист, черный перец, 4 г зелени петрушки, 20 мл белого сухого вина, 50 мл чесночного соуса, 150 г гарнира.

Для соуса: 30 г чеснока, 3 желтка, 850 мл растительного масла, 20 г молотого сладкого красного перца, 10 г соли, 50 мл уксуса.

Способ приготовления

1. Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей и реберными костями и нарезать на порции. Затем рыбу отварить в небольшом количестве воды, добавив репчатый лук, морковь, петрушку, соль, перец, лавровый лист и белое вино.

2. Готовое филе уложить на блюдо. Гарнировать отварным картофелем. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Отдельно подать чесночный соус.

3. Для приготовления соуса чеснок очистить, посолить и растереть до густой консистенции, соединить с молотым красным сладким перцем и желтками. Затем тонкой струей влить растительное масло, продолжая растирать, и довести массу до густоты майонеза. После этого добавить уксус и хорошо взбить.

Зразы рыбные

Ингредиенты

600 г рыбы, 100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 200 г репчатого лука, 100 г свежих грибов, 1 ст. ложка сухарей, 50 г жира для обжарки лука и грибов, 2 яйца, 80 г жира для обжарки зраз,

1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец, зелень, картофель.

Способ приготовления

1. Приготовить начинку для зраз. Для этого грибы отварить и мелко нарезать, репчатый лук мелко нашинковать и спассеровать. Все продукты смешать, добавить сухарную крошку, соль и молотый перец.

2. Рыбу пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб, яйцо и соль. Замесить рыбную котлетную массу, сформовать ее в виде лепешек толщиной в 1 см и уложить на смоченную салфетку.

3. На середину каждого кружка положить начинку и при помощи салфетки соединить края так, чтобы начинка была со всех сторон закрыта котлетной массой.

4. Подготовленные зразы смочить во взбитом яйце, запанировать в сухарях и придать им форму полумесяца. Зразы обжарить с двух сторон и подать с картофелем.

Филе судака по-баконьски

Ингредиенты

350 г судака, 15 г сливочного масла, 40 г сметаны, 5 г муки, 18 г лука, 100 г шампиньонов, 50 мл рыбного бульона, 3 г красного перца, вареный картофель, соль.

Способ приготовления

1. Приготовленную рыбу разделать на филе без кожи и костей и нарезать на порционные куски. Нарезанный лук пассеровать на сливочном масле и добавить к нему нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны.

2. Затем посыпать красным молотым перцем, подлить рыбный бульон, добавить сметану, смешанную с мукой, посолить

и довести до кипения.

3. Подготовленную рыбу положить в сотейник, смазанный сливочным маслом, залить приготовленным соусом и припустить до готовности в жарочном шкафу.

4. Подать с отварным картофелем, посыпав его мелко нарезанной зеленью петрушки и нарезанным тонкими кружочками сладким зеленым перцем или с клецками.

Форель по-деревенски

Ингредиенты

1 небольшая форель, 4 средние картофелины, 1 лимон, помидор, маслины, зелень.

Способ приготовления

1. Форель очистить и выпотрошить, сделав продольный разрез на спинке, натереть солью снаружи и изнутри. Рыбу уложить на сковороду и запекать 10–15 минут.

2. Затем приготовить гарнир – из сырого картофеля вырезать небольшие шарики, посыпать их куркумой и обжарить.

3. Готовое блюдо оформить ломтиками лимона и помидора, листьями салата, маслинами, веточками петрушки.

Запеченная камбала

Ингредиенты

4 ч. ложки сливочного масла, 450 г филе камбалы, ¼ стакана взбитого яичного белка, 12 измельченных несоленых крекеров (около ½ стакана), черный молотый перец.

Способ приготовления

Разогреть духовку до 205 °С. Растопить сливочное масло в форме для запекания до золотисто-коричневого цвета. Почистить и обсушить рыбу. Обмакнуть филе в яичный белок, затем – в крошки крекера. Выложить рыбу в форму для выпечки. Посыпать оставшимися крошками крекера и перцем. Запекать в течение 15–

18 минут.

Камбала, запеченная с лимоном

Ингредиенты

3помидора, нарезанных кубиками, 3 измельченных зубчика чеснока, 3 ст. ложки лимонного сока, ¼ стакана цельнозерновой пшеничной муки, 450 г камбалы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан нарезанного шпината, ¾ стакана обезжиренной сметаны, 3 ст. ложки тертого сыра пармезан.

Способ приготовления

1. В форму для запекания равномерно разложить помидоры и чеснок. Сбрызнуть помидоры 1 ст. ложкой лимонного сока. Слегка посыпать рыбное филе мукой.

2. В отдельной сковороде обжарить филе в масле и обсушить. Положить филе поверх помидоров.

3. Смешать шпинат, сметану, сыр пармезан и оставшиеся 2 ст. ложки лимонного сока. Покрыть филе этой смесью. Запекать при температуре 190 ˚С около 20 минут.

Карп с картофелем

Ингредиенты

500 г картофеля, соль, перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 кг карпа, 1 луковица, 1 лимон, 200 г майонеза.

Способ приготовления

1. Картофель очистить, нарезать кружочками, уложить на смазанный растительным маслом противень. Карпа очистить, посолить, поперчить, уложить на картофель.

2. Репчатый лук и лимон нарезать кольцами, уложить на рыбу и картофель. Сверху все залить майонезом. Запекать в духовке 30 минут.

Стейк из палтуса с цитрусовыми

Ингредиенты

1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки цельнозерновой пшеничной муки, 1 ч. ложка перца, 1 ч. ложка паприки, 1 ч. ложка молотого имбиря, 120 мл замороженного концентрата апельсинового сока, 450 г стейков палтуса, 1 разделенный на части грейпфрут среднего размера.

Способ приготовления

1. Растопить сливочное масло в неглубокой сковороде. Смешать с мукой, перцем и имбирем. Готовить 1 минуту, изредка помешивая. Смешать с апельсиновым соком, увеличить огонь и помешивать, пока масса слегка не загустеет.

2. Покрыть филе половиной приготовленного соуса. Посыпать паприкой и жарить. Положить на филе дольки грейпфрута и полить оставшимся соусом за 3 минуты до того, как рыба будет готова.

Филе палтуса по-гречески

Ингредиенты

180 мл лаймового сока, ¼ стакана растительного масла, 2 ст. ложки измельченного чеснока, 2 ч. ложки орегано, 1 ч. ложка кориандра, 450 г стейка палтуса.

Способ приготовления

1. Смешать лаймовый сок, масло, чеснок, орегано и кориандр в неглубокой форме для выпечки. Выложить рыбу в форму и перевернуть несколько раз, чтобы покрыть маринадом. Охладить в течение 30–45 минут. Вынуть рыбу, слить оставшийся маринад.

2. Пожарить рыбу на гриле при высокой температуре, поворачивая один раз во время приготовления, из расчета 6-12 минут на каждые 2,5 см толщины рыбы.

Гребешки по-провански

Ингредиенты

1 ст. ложка растительного масла, 1 цукини, 2 измельченных зубчика чеснока, ½ ч. ложки сушеного молотого тимьяна, черный молотый перец, 340 г морских гребешков, 12 нарезанных помидоров черри, ⅓ стакана несладкого яблочного сока.

Способ приготовления

1. Нагреть масло в сковороде. Поджарить цукини, чеснок, тимьян и перец. Промыть гребешки и обсушить. Добавить в сковороду нарезанные помидоры и яблочный сок.

2. Выложить гребешки и жарить, пока они не побледнеют (5 минут), а цукини станет мягким.

Блюда из грибов

Грибы ценятся своими вкусовыми и питательными свойствами и непревзойденным набором полезных веществ. Добавление даже небольшого количества грибов в блюда намного улучшает их качества.

Наиболее ценными считаются белые грибы и подосиновики, собранные в ельниках. Витаминами особенно богаты лисички, луговые опята оказывают лечебное воздействие на щитовидную железу, в вешенках много селена, в шампиньонах – маннита.

Грибной рулет запеченный

Ингредиенты

600 г свежих или 300 г соленых грибов, 1–2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 стакан геркулеса, 2–3 отварные картофелины, соль, перец, молотые сухари.

Способ приготовления

1. Мелко нашинкованные грибы тушить в собственном соку до тех пор, пока не испарится основная часть жидкости, к концу тушения добавить измельченный лук, спассеровать. Смесь охладить, положить геркулес, картофельное пюре и приправы. Если смесь недостаточно густа, добавить молотые сухари.

2. Хорошо перемешать и придать смеси форму батона, уложить в стеклянную огнеупорную посуду, посыпать молотыми сухарями и запекать до образования румяной корочки. На стол подать в той же посуде, нарезав ломтями.

Грибные биточки

Ингредиенты

500 г свежих грибов, 40 г пшеничного хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

1. Свежие грибы (лучше маслята) перебрать, очистить, промыть, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду, после чего дважды пропустить через мясорубку вместе с намоченным белым хлебом и луком, добавить яйцо, соль и все перемешать.

2. Из полученной массы сформовать биточки полукруглой формы, запанировать их в сухарях и обжарить.

3. Подавать биточки с картофельным пюре.

Грибные котлеты

Ингредиенты

400 г свежих, 200 г вареных или 50–60 г сушеных грибов, 100 г черствого белого хлеба или $^1/_2$ стакана молотых сухарей, 1 луковица, мука, соль, перец, зелень, 100 мл рисового отвара.

Способ приготовления

1. Свежие грибы тушить в собственном соку. Сушеные грибы вымочить и отварить. Подготовленные (остывшие) грибы пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным хлебом.

2. Добавить приправы и рисовый отвар, муку. Фарш хорошо промешать и поставить на 20–30 минут в холодное место. Затем сделать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Котлеты можно сделать с вареным рисом или ячневой крупой.

3. Фарш для котлет должен быть густым, иначе он будет разваливаться. Если котлеты рассыпаются, нужно добавить немного муки или молотых сухарей.

Грибы белые с ветчиной

Ингредиенты

500 г *свежих грибов, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2–3 ломтика ветчины, 100 г сметаны, $^1/_2$ стакана сухарей, соль, зелень, черный молотый перец.*

Способ приготовления

Подготовленные грибы нарезать ломтиками, посолить, поперчить и жарить с маслом, помешивая, 10 минут. Добавить сметану, нарезанную ломтиками ветчину. Форму сбрызнуть растопленным маслом, обсыпать небольшим количеством сухарей. Оставшиеся сухари посыпать сверху, запечь в духовке до подрумянивания и подать горячими, украсив зеленью.

Грибы в капустных листьях

Ингредиенты

1 стакан замоченных нарубленных сухих грибов, 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 3 ст. ложки сметаны, 200 мл воды, соль.

Способ приготовления

1. Сухие грибы промыть, замочить в холодной воде на 30–40 минут, осторожно вынуть из воды, мелко нашинковать.
2. Зачищенный кочан капусты промыть и аккуратно снять листья так, чтобы их не поломать. Из снятых листьев выбрать небольшие, в виде чаши, а оставшуюся капусту нарубить.
3. Очищенные морковь и лук нарезать соломкой, смешать с рублеными грибами и капустой и добавить сметану, соль, воду так, чтобы масса по консистенции напоминала средней густоты кисель.
4. Подготовленную кашицу уложить на капустные листья (примерно на ⅓ объема) и выложить их в сковороду или форму, на дно которой подлить немного воды.
5. Запекать капустные листья с начинкой в разогретой до температуры 250–270 °С духовке 15–20 минут. Подавать листья в горячем виде.

Грибы с картофелем

Ингредиенты

2 стакана нарезанных свежих грибов, 2 средней величины

картофелины, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, соль, 400 мл воды.

Способ приготовления

1. Грибы очистить, тщательно промыть и мелко нарубить. Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, очищенную луковицу нарубить.
2. На дно кастрюли уложить картофель, на него грибы, а сверху репчатый лук. Грибы и картофель залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 5–6 минут и настаивать с закрытой крышкой без нагревания 10–15 минут.
3. Подавать грибы с картофелем в той посуде, где они варились. Заправить блюдо растительным маслом.

Грибы свежие, тушенные в сметане

Ингредиенты

500 г грибов, 1–2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, перец, соль, зелень.

Способ приготовления

1. Свежие грибы вымыть в воде с уксусом, нарезать крупными дольками, обвалять в муке и уложить в сотейник.
2. Затем добавить масло, сметану, вскипятить 2–3 раза, добавить пучок зелени, соль и тушить на слабом огне 1 час. Зелень вынуть, грибы поперчить, посыпать и украсить зеленью.

Зразы картофельные с грибным фаршем

Ингредиенты

5 картофелин, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки топленого сала, 2 яйца, 2 ст. ложки сухарей, соль, перец.

Для фарша: 3 белых сушеных гриба, 2 луковицы, 2 ст. ложки топленого масла, 3 яйца, 1 ст. ложка нарубленной зелени укропа, соль.

Способ приготовления

1. Отварить картофель в кожуре (половину положенного по норме), очистить от кожицы, пропустить через мясорубку или протереть через сито, соединить с тертым сырым картофелем (вторая половина нормы), заправить солью и перцем, добавить взбитое сырое яйцо, муку и хорошо вымешать.

2. Массу разделить на равные части по 70–80 г и скатать шариками, а затем придать форму лепешки. На каждую лепешку положить фарш, концы защипнуть, придать форму зразы, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде с раскаленным салом.

3. Для приготовления фарша сушеные грибы промыть, залить водой и оставить для набухания. Отварить их в той же воде, откинуть на дуршлаг, отвар использовать для супа или соуса. Грибы и лук мелко нарезать, спассеровать на масле, добавить сваренные вкрутую рубленые яйца, зелень укропа, соль, перец и все хорошо перемешать.

Омлет с грибами

Ингредиенты

½ кг свежих грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки топленого масла, 8 яиц, 1 ст. ложка молока, соль.

Способ приготовления

Обработанные свежие грибы обжарить до готовности на сливочном масле и перемешать с пассерованным репчатым луком. Из смеси яиц и молока, посолив ее, приготовить омлет. В омлет завернуть грибной фарш и обжарить.

Опята, жаренные со сметаной

Ингредиенты

1 кг грибов, 4 ст. ложки сливочного масла, 200 г сметаны, 5–6 веточек укропа, соль, перец.

Способ приготовления

1. Грибы промыть, откинуть на дуршлаг, нарезать и жарить на сливочном масле 20 минут.

2. Затем добавить сметану, соль, перец и продолжать жарить в течение 10 минут. Перед подачей посыпать мелко нарезанным укропом.

Плов с грибами

Ингредиенты

2 стакана риса, 1 стакан нарезанных свежих грибов, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень.

Способ приготовления

1. Подготовленные свежие грибы варить в соленой воде 15 минут, откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками.

2. Рис сварить в соленой воде до полуготовности, добавить в него грибы, распущенное масло и довести под крышкой на слабом огне до готовности. Подавая, украсить зеленью.

Картофель с грибами и яблоками

Ингредиенты

2 картофелины, 1 стакан замоченных и мелко нарубленных сухих грибов, 400 мл воды, 4 ст. ложки растительного масла, соль, 1 яблоко.

Способ приготовления

1. Сухие грибы промыть, залить холодной водой и замочить примерно на 30–40 минут. Воду, в которой замачивались грибы, профильтровать через несколько слоев марли, грибы мелко нарубить.

2. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, залить подготовленной и профильтрованной водой, в которой замачивались грибы, добавить горячей соленой воды по норме и

туда же положить грибы. Все это варить 5–7 минут, после чего настаивать с закрытой крышкой без нагревания 15–20 минут.

3. Картофель с грибами подавать в посуде, где он варился, добавить растительное масло, мелко нарубленное яблоко с кожицей без семенной коробки. Уже на столе выложить в тарелки и полить полученной приправой. Количество жидкости можно регулировать по желанию. Важно, чтобы ее хватило полностью покрыть при варке грибы и картофель.

4. Сухие грибы можно заменить свежими, при этом способ приготовления картофеля с грибами сохраняется, исключается лишь процесс замачивания.

Блюда из овощей

В последние годы, особенно в связи с модой на здоровый образ жизни и правильное питание, значительно вырос интерес к овощным блюдам. При этом блюда из овощей необычайно вкусны. Что касается овощей, то запретов здесь практически никаких нет. Нужно только сократить употребление овощей с высоким содержанием крахмала: картофеля, моркови и свеклы.

Остальные овощи содержат маленькое количество углеводов, поэтому они сильно не влияют на уровень сахара. Кроме того, они богаты клетчаткой, имеющей очищающий эффект.

Охлажденные пикантные овощи

Ингредиенты

½ стакана тонко нарезанной моркови, 120 г цветной капусты, 120 г цукини, разделенных на четыре части и крупно нарезанных, 1 ст. ложка куриного бульона без соли, ½ стакана воды, 60 г нарезанного сельдерея, ¼ стакана белого уксуса, 2 ст. ложки крупно нарезанного красного репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, заменитель сахара по вкусу, 1 ч. ложка готовой горчицы, ½ ч. ложки семян укропа, ½ ч. ложки измельченного, сушеного розмарина, ½ ч. ложки измельченного, сушеного тимьяна, ½ ч. ложки черного перца.

Способ приготовления

Положить все ингредиенты в кастрюлю. Довести до кипения. Убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить на медленном огне 10 минут. Переложить в миску и охладить в течение 2 часов.

Капуста белокочанная, жаренная в сливочном масле

Ингредиенты

½ кочана капусты, 400 мл молока, 2 ст. ложки растительного масла, 5 яиц, ½ стакана молотых сухарей, зелень, специи.

Для соуса: по 2 ст. ложки муки и сливочного масла.

Способ приготовления

1. Листья капусты варить в молоке 30 минут, затем смочить в яйце, запанировать в сухарях, посолить и жарить на сковороде с маслом

5-7 минут. Уложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, залить подготовленным соусом и поставить в духовку на 20 минут.

2. Для приготовления соуса вмешать муку в молоко, в котором варилась капуста, уварить до загустения. Добавить по 2 ст. ложки масла и молока, чтобы получилось 400 мл соуса, и прогревать в течение 10–15 минут.

3. Подать с соусом, украсить зеленью укропа или петрушки.

Запеканка из капусты с картофелем и помидорами

Ингредиенты

1 средний кочан капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 крупные картофелины, 2 помидора, 400 мл молока, 4 яйца, черный молотый перец, толченые сухари, зелень петрушки.

Способ приготовления

1. Капусту нашинковать, потушить на жире и посолить, картофель отварить в слегка подсоленной воде и нарезать тонкими ломтиками. Петрушку мелко порубить, помидоры нарезать кружочками.

2. Выложить на противень слоями капусту, помидоры и картофель, посыпать петрушкой, затем вновь слой помидоров, посыпанных петрушкой и сухарями, накрыть оставшейся капустой, добавить немного кипятку и запекать в умеренно горячем духовом шкафу.

3. Когда испарится вода и поверхность запеканки подсохнет, залить ее взбитой смесью из яиц и молока и дать подрумяниться.

Капустная запеканка с лапшой

Ингредиенты

¼ кочана капусты, ½ стакана лапши, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, 5 яиц, 1 ст. ложка сметаны, соль.

1. Белокочанную капусту нарезать соломкой, долить небольшое количество воды, положить соль, прогреть 1–2 минуты, охладить и ввести яйцо. Лапшу отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг и заправить сливочным маслом.

2. В смазанную маслом форму или сковороду уложить половину прогретой капусты, затем отварную лапшу, сверху оставшуюся капусту, смазать поверхность смесью яйца со сливками и поместить в духовку на 15–20 минут. Запеканку подавать в горячем виде со сметаной.

Цветная капуста под сырным соусом

Ингредиенты

450 г цветной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки цельнозерновой пшеничной муки, ½ ч. ложки сухой горчицы, ¾ стакана молока, 4 ст. ложки измельченного сыра чеддер.

Способ приготовления

1. Капусту разделить на соцветия, отварить и обсушить.

2. Тем временем растопить сливочное масло в кастрюле на медленном огне. Смешать с мукой и сухой горчицей. Варить на медленном огне пока смесь не станет однородной. Смешать с молоком и довести до кипения, постоянно помешивая, в течение 1 минуты.

3. Перемешать с сыром на слабом огне, пока они не расплавятся. Полить соусом готовую цветную капусту и подавать.

Брокколи с мандариновым соусом

Ингредиенты

2 стакана соцветий брокколи, 2 ч. ложки яблочного уксуса, ¼ ч. ложки молотого имбиря, ¼ ч. ложки молотой корицы, 60 г мандаринового или апельсинового мармелада без сахара, вода.

Способ приготовления

1. Сварить брокколи в воде в течение 7 минут, обсушить.
2. Тем временем смешать в маленькой кастрюле уксус, имбирь, корицу и мармелад. Варить на медленном огне, пока мармелад не расплавится. Перед подачей положить равное количество соуса на каждую порцию брокколи.

Зеленые бобы с сельдереем и луком

Ингредиенты

450 г нарезанной зеленой фасоли, замороженной или свежей, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ стакана сельдерея, нарезанного кубиками. ½ стакана репчатого лука, нарезанного кубиками, 1 ст. ложка измельченного укропа.

Способ приготовления

1. Сварить зеленую фасоль на пару. Растопить сливочное масло в большой неглубокой сковороде на среднем огне. Добавить сельдерей, лук и обжарить, чтобы стали мягкими, около 2 минут.
2. Добавить сваренную зеленую фасоль, укроп и перемешать. Подавать горячим.

Запеканка из зеленой фасоли

Ингредиенты

1 ч. ложка растительного масла, 230 г грибов, нарезанных кусочками, 1 измельченная луковица, 3 измельченных зубчика чеснока, 1 ч. ложка измельченных листьев тимьяна, кайенский перец, 2 стакана зеленой фасоли с обрезанными концами, 2 ст. ложки куриного бульона, 1 ч. ложка кукурузного крахмала, 1 ст. ложка воды, 3 ст. ложки сливочного сыра, черный молотый перец, 2 ст. ложки сыра пармезан.

Способ приготовления

1. Смешать масло, грибы и лук в сковороде. Накрыть крышкой и жарить на медленном огне, изредка помешивая, пока из грибов не выйдет жидкость, в течение 5-10 минут. Снять крышку, прибавить огонь и продолжать готовить, часто помешивая, пока грибы не обжарятся, 2–5 минут.

2. Смешать с чесноком, тимьяном и кайенским перцем. Обжарить до появления аромата около 30 секунд и добавить зеленую фасоль. Увеличить огонь, накрыть крышкой и готовить 6–9 минут.

3. Собрать зеленую фасоль с одной стороны сковороды. Взбить вместе бульон, крахмал и воду и затем вылить на пустую сторону сковороды. Довести до кипения.

4. Взбить сливочный сыр в соус до получения однородной массы. Смешать соус с зеленой фасолью и продолжать готовить, не накрывая, 1–2 минуты. Перед подачей посыпать перцем и сыром.

Зеленая фасоль с красным перцем

Ингредиенты

½ сладкого красного перца, ½ стакана воды, 1 ст. ложка куриного бульона, 450 г замороженной зеленой фасоли, ½ ст. ложки сливочного масла, ¼ ч. ложки чесночного порошка.

Способ приготовления

1. Нарезать сладкий перец полосками. В кастрюле смешать воду и бульон. Довести до кипения. Добавить зеленую фасоль. Накрыть и варить на медленном огне в течение 8-12 минут. Слить воду.

2. Тем временем растопить сливочное масло в маленькой сковороде. Добавить перец и обжарить, пока он не станет мягким. В миске смешать зеленую фасоль, перец и чесночный порошок. Осторожно перемешать.

Красная фасоль с коричневым рисом

Ингредиенты

1 ст. ложка куриного бульона, 1 стакан воды, 1 стакан

коричневого риса, ¼ стакана томатной пасты без добавления соли, ¼ ч. ложки порошка чили, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, ½ стакана рубленого репчатого лука, 1 стакан сушеной фасоли.

Способ приготовления

1. В кастрюле на среднем огне смешать бульон и воду. Добавить рис, накрыть крышкой и сварить до полуготовности.

2. Затем смешать с томатной пастой, порошком чили, соевым соусом и луком. Добавить фасоль, варить на медленном огне до полного приготовления.

Фасоль с помидорами

Ингредиенты

400 г стручковой фасоли, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 500 г помидоров, кинза, соль, перец, вода.

Способ приготовления

Отварить нарезанную фасоль в подсоленной воде до полуготовности. Мелко нарезать лук, чеснок и обжарить на растительном масле, добавить фасоль, нарезанные кубиками помидоры, измельченную кинзу. Тушить 20 минут.

Кабачки, фаршированные сыром или брынзой

Ингредиенты

200 г кабачков, 20 г сливочного масла, 40 г сыра или брынзы, 15 г сухарей, соль, 75 г томатного соуса со сметаной.

Способ приготовления

1. Кабачки очистить, нарезать кружочками и фаршировать. Для приготовления фарша сердцевину кабачков нарубить и обжарить с тертым сыром или брынзой и молотыми сухарями,

посолить, добавить черный молотый перец.

2. Фаршированные кабачки уложить на противень, сбрызнуть растопленным маслом и обжарить. Затем залить томатным соусом со сметаной и довести до готовности в жарочном шкафу.

Цукини по-итальянски

Ингредиенты

170 г макарон или рожков, 1 большая порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 мелко порубленная морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 450 г консервированных тушеных помидоров, 1 цуккини, разрезанный вдоль и нарезанный кусочками шириной около 6 мм, ½ ч. ложки молотых семян фенхеля, ¼ ч. ложки хлопьев красного перца, вода.

Способ приготовления

1. Сварить макароны, слить воду и отложить. В большой неглубокой сковороде обжарить в горячем масле лук, чеснок и морковь в течение 5 минут. Добавить помидоры, цукини, семена фенхеля и хлопья красного перца.

2. Довести до кипения и убавить огонь. Варить на медленном огне, не накрывая, около 3 минут. Смешать с макаронами и подогреть.

Картофельная запеканка

Ингредиенты

480 г красного картофеля, очищенного и нарезанного кубиками, ½ стакана обезжиренного молока, ½ ст. ложки цельнозерновой пшеничной муки, черный молотый перец, 100 г измельченного сыра чеддер.

Способ приготовления

1. Предварительно разогреть духовку до 190 °C. Картофель положить в миску и залить холодной водой.

2. Смешать в кастрюле молоко, муку и перец. Постоянно

помешивая, на среднем огне, довести до кипения. Положить сыр, варить на медленном огне, пока сыр не расплавится.

3. Слить воду из картофеля и поместить в форму для выпечки. Сверху залить картофель сырной смесью. Запекать в течение 1 часа или пока картофель не станет мягким.

Картофель, запеченный с брынзой

Ингредиенты

500 г картофеля, 1 стакан измельченной брынзы, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, 200 мл кислого молока.

Способ приготовления

Картофель отварить, нарезать кружочками. Половину картофеля уложить в смазанный маслом противень, посыпать измельченной брынзой и сбрызнуть маслом. Сверху выложить оставшийся картофель, посолить и снова сбрызнуть маслом. Залить яйцами, взбитыми с кислым молоком. Запекать в горячем духовом шкафу до образования румяной корочки. Подать на стол с салатом.

Шницель картофельный

Ингредиенты

250 г картофельного пюре, 50 г бекона, 50 г отварных белых грибов, 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Нарезать белые отварные грибы. Перемешать с рубленым беконом, маслинами, маринованными огурцами, посолить и поперчить. Смешать с картофельным пюре. Обвалять в панировке и обжарить.

Картофель по-селянски

Ингредиенты

250 г картофеля, 15 г репчатого лука, 10 г моркови, 110 г свинины, 10 г томатной пасты, 25 г маргарина, черный молотый перец, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель нарезать кубиками, лук и морковь нашинковать. Овощи и нарезанную кусочками свинину обжарить, уложить в горшочек, добавить томатную пасту, перец, соль и тушить в жарочном шкафу. Подавать в горшочке.

Картофельное пюре с сыром

Ингредиенты

500 г картофеля, 50 г масла, 2 яйца, 1 луковица, 200 г сыра, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Картофель сварить в мундире, очистить и размять. Добавить масло (оставив 1 ч. ложку), взбитое яйцо, измельченный лук и сыр кубиками. Пюре посолить и сильно поперчить, выложить в смазанную

маслом форму, на поверхности разложить небольшие кусочки масла. Запекать в духовке при средней температуре 30 минут.

Картофельные котлеты под манговым соусом

Ингредиенты

4 очищенные картофелины, 100 г очищенных кабачков, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яичный желток, 2 ст. ложки тертого сыра чеддер, 1 ст. ложка нарезанного лука, 2 ч. ложки мелко нарезанной кинзы, 1 взбитое яйцо, 100 г толченого ореха, 100 г очищенного и нарезанного манго, мелко нарезанный зеленый лук, 1 толченый зубчик чеснока, ½ маленького зеленого острого перца, сок

1 лимона, растительное масло, мука, соль, перец.

Способ приготовления

1. Картофель и кабачки нарезать кубиками и сварить. Слить воду, растолочь с маслом, яичным желтком и сыром. Смешать с луком и кинзой, добавить соль и перец. Сформовать 8 котлет, обвалять в муке, взбитом яйце и толченых орехах.

2. Для соуса взбить в пюре все оставшиеся продукты, кроме растительного масла. Поджарить картофельные котлеты в сантиметровом слое растительного масла до золотистого цвета. Котлеты подавать горячими под манговым соусом.

Картофель с пармезаном

Ингредиенты

2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 12 толченых, обезжиренных, приправленных маслом крекеров, 3 ст. ложки тертого сыра пармезан, 1 ч. ложка чесночного порошка, 1 ч. ложка красного перца, 1 ч. ложка черного перца, 2 стакана неочищенного и тонко нарезанного картофеля.

Способ приготовления

Смешать растопленное сливочное масло, толченые крекеры, сыр, чесночный порошок, красный и черный перец в миске. Добавить ломтики картофеля, осторожно перемешивая, чтобы покрыть этой смесью. Разложить картофельные ломтики в форму для запекания, посыпать оставшейся смесью крошек. Запечь в духовке.

Кисло-сладкая краснокочанная капуста

Ингредиенты

2 кислых яблока, среднего размера, ½ стакана воды, 6 ст. ложек нарубленного репчатого лука, 2 ст. ложки заменителя коричневого сахара, 1 ст. ложка уксуса, ¼ ч. ложки молотой гвоздики, ½ кочана красной капусты (около 900 г), тонко

нарезанной.

Способ приготовления

1. Снять кожицу и нарезать яблоки кусочками толщиной 6 мм. В жаровне на среднем огне, смешать яблоки, воду, лук, заменитель сахара, уксус и гвоздику. Перемешать капусту с яблочной смесью.

2. Довести до кипения, убавить огонь до минимума, накрыть и готовить в течение 1 часа. Снять крышку и готовить еще 5 минут, чтобы выпарить жидкость, изредка помешивая.

Ассорти из печеных овощей

Ингредиенты

450 г тонко нарезанных баклажанов, соль, свежемолотый перец, 100 мл оливкового масла, 3 толченых зубчика чеснока, 450 г нарезанных крепких помидоров, очищенных от кожицы и семян,

1 ст. ложка томатной пасты, 2 мелко нарезанные луковицы, по 1 зеленому и красному сладкому перцу, нарезанному кружочками, 450 г картофеля, сваренного и нарезанного кружочками, 25 г свежих хлебных крошек.

Способ приготовления

1. Баклажаны посыпать солью и оставить в дуршлаге на 30 минут. Смыть соль под холодной проточной водой и подсушить на абсорбирующей бумаге.

2. Одновременно в сковороде нагреть 1 ст. ложку масла, положить чеснок и жарить на медленном огне, не подрумянивая. Добавить помидоры, томатное пюре, соль и перец. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 15 минут. Нагреть духовку до 200 °C.

3. На сковороду положить 4 ст. ложки масла, лук и сладкий перец, готовить на медленном огне в течение 15 минут. Используя ложку-шумовку, вынуть овощи из сковороды, отложить в сторону.

4. Добавить оставшееся масло в сковороду, положить ломтики баклажанов (по частям) и жарить до золотистой корочки.

5. Подсушить на абсорбирующей бумаге. Сложить все овощи на противень слоями, посолить и поперчить каждый слой.

6. Полить сверху томатным соусом и посыпать хлебными крошками. Запекать в течение 20 минут до золотистого цвета.

Помидоры, запеченные в духовке

Ингредиенты

1 ст. ложка растительного масла, 6 помидоров среднего размера, нарезанных поперек, толщиной 1,5–2 см, заменитель сахара по вкусу, перец по вкусу.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку до 150 °C. Покрыть противень слоем алюминиевой фольги, натереть маслом. Разместить нарезанные помидоры в один слой на противне. Посыпать заменителем сахара и перцем.

2. Запекать до тех пор, пока помидоры не подсохнут, приблизительно 1 час. Печеные помидоры можно хранить в течение 4–5 дней в холодильнике.

Овощное рагу

Ингредиенты

2 желтых перца, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 красных перца, 2 баклажана, 2 помидора, 6 ст. ложек оливкового масла, сок ½ лимона, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку до 180 °C. Вымыть картошку и разрезать на половинки, положить на противень, полить оливковым маслом и поставить в духовку. Луковицы тоже разрезать пополам и присоединить к картофелю через 15 минут.

2. Вычистить красный и желтый перец, нарезать их полосками и через 15 минут добавить к картошке и луку.

3. Пока все это готовится, разрезать на половинки помидоры,

нарезать полосками баклажаны и добавить к предыдущим овощам. Подлить немного оливкового масла. Перемешать овощи. Через 10 минут достать противень.

4. Затем все выложить на блюдо и сдобрить соком лимона. Добавить соль и перец. Рагу можно подавать горячим или холодным с сухим белым каталонским вином.

Овощное рагу с зеленым луком

Ингредиенты

500 г молодого картофеля, 1 морковь, 250 г горошка, 300 г стручковой фасоли, зеленый лук, 500 мл овощного бульона, 1 головка цветной капусты, соль, перец, петрушка.

Способ приготовления

1. Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Фасоль и лук нарезать кусками длиной 3–4 см. Все варить в овощном бульоне 15 минут на слабом огне.

2. Цветную капусту почистить, вымыть и разрезать на маленькие соцветия. Вместе с горошком добавить в кастрюлю и варить еще в течение 5 минут.

3. Посолить, поперчить, посыпать готовое блюдо рубленой зеленью петрушки.

Рагу овощное по-деревенски

Ингредиенты

5–6 картофелин, 3 моркови, 2 луковицы, 2 баклажана, 1 початок кукурузы, 5–6 стручков зеленой фасоли, 200 г брюссельской капусты, 200 г цветной капусты, 200 г белокочанной капусты, 1 ломтик тыквы, 1 лавровый лист, 2 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, корица, гвоздика, перец, соль.

Способ приготовления

1. Очищенные, вымытые овощи нарезать довольно крупно,

мелкий лук оставить целиком, крупный – нарезать. Морковь, баклажаны, тыкву потушить до готовности. Капусту (все ее виды) и фасоль отварить. Картофель нарезать крупными кубиками и обжарить вместе с луком на сковороде с маслом.

2. Отдельно на сковороде поджарить муку, развести овощным отваром, добавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и проварить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю. Добавить соль, специи, накрыть кастрюлю крышкой и тушить в течение 15–20 минут.

Рататуй

Ингредиенты

¾ луковицы, нарезанной кубиками, ¼ стакана растительного масла, 1 маленький цукини, нарезанный мелкими кубиками, 1 мелко порубленный зубчик чеснока, 1 зеленый сладкий перец, нарезанный маленькими кусочками, 2 помидора, очищенных и крупно нарезанных, ¾ баклажана, очищенного и нарезанного кубиками, ½ ч. ложки базилика, ½ ч. ложки орегано.

Способ приготовления

1. Обжарить лук в масле на сковороде, пока он не станет прозрачным. Добавить все остальные ингредиенты.

2. Накрыть и готовить на среднем огне приблизительно 45 минут, помешивая время от времени. При необходимости добавить немного воды. Можно подавать горячим или охлажденным.

Баклажанные рулетики с начинкой из пшена

Ингредиенты

14 маринованных виноградных листьев, 1 крупный баклажан, соль, перец, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г пшена, 500 мл овощного бульона, 100 г сыра, 100 г помидоров, 1–2 ст. ложки ароматического уксуса, жир для смазки противня.

Способ приготовления

1. Виноградные листья вымыть и высушить. Баклажан разрезать пополам поперек, затем нарезать по длине ломтиками толщиной примерно 1 см, посыпать солью и оставить на 1 час.

2. Кусочки баклажана поперчить и полить оливковым маслом. Затем на смазанном жиром противне обжарить с двух сторон до золотистого цвета (5 минут).

3. Обжарить нарезанный лук и выдавленный чеснок в оставшемся оливковом масле, добавить в пшено, тушить все в овощном бульоне на слабом огне 30 минут, затем остудить.

4. Положить на пшено сыр и дать ему растаять. Разложить листья винограда и на каждый положить по кусочку баклажана. Помидоры разрезать пополам.

5. На баклажанах тонким слоем распределить начинку из пшена и положить сверху по половинке помидоров. Листья свернуть в трубочку в форме рулета, разложить на тарелки и сбрызнуть уксусом.

Баклажаны со свежими грибами и репчатым луком

Ингредиенты

500 г баклажанов, 100 г свежих грибов, 2 ст. ложки жира, ⅓ стакана муки, 20 г зелени укропа, 2 луковицы, 1–2 помидора, 100 г сметаны, черный молотый перец.

Способ приготовления

1. Баклажаны и помидоры нарезать кружками, посыпать солью и черным молотым перцем, обвалять в муке и обжарить. Грибы промыть и нарезать кусочками.

2. Репчатый лук очистить, промыть, мелко нашинковать, обжарить, затем добавить к нему нарезанные грибы, черный перец, соль и продолжать жарить до готовности грибов, после чего влить сметану и довести до кипения.

3. При подаче на стол жареные баклажаны с помидорами выложить на блюдо, сверху – грибы со сметаной и луком и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Фаршированный перец

Ингредиенты

Для фарша: 1 морковь, 1 луковица, 1 маленький кочан капусты, по 1 корню петрушки и сельдерея, зелень, соль.

Для соуса: 400 г готового соуса (на 250 г сметаны 3 ст. ложки томатной пасты).

Способ приготовления

1. Перцы очистить от плодоножек и семян, начинить овощным фаршем. Начиненные перцы обжарить в масле, сложить в металлическую или керамическую посуду, залить заранее приготовленным соусом и поместить в духовку на 30 минут до закипания.

2. Для приготовления фарша морковь, лук, капусту и коренья мелко нарезать. Обжарить в масле на сковороде или в сотейнике до полуготовности.

3. Подавать к столу в салатниках, украсив веточками зелени.

Перец, фаршированный чечевицей

Ингредиенты

1 стакан дробленой красной чечевицы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 зеленых или красных сладких перца, 1 ч. ложка семян тмина, 2 мелко нарезанные луковицы, 2 зеленых острых перца, очищенных от семян и мелко нарезанных, 2 ст. ложки натертого свежего корня имбиря, 3 ч. ложки молотого кориандра, соль и перец, 2 ст. ложки мелко нарезанной свежей зелени кориандра, листья кориандра.

Способ приготовления

1. Промыть чечевицу, замочить в холодной воде на 30 минут. В сковороду влить половину масла и жарить болгарский перец 3–5 минут до золотистого цвета. Промокнуть их кухонной салфеткой и оставить в прохладном месте.

2. Добавить оставшееся масло в сковороду, затем положить семена тмина и жарить, пока они не начнут лопаться. Добавить лук и острый перец, жарить, помешивая, 8 минут, пока лук не размягчится и не станет золотисто-коричневым. Добавить,

перемешав, имбирь и молотый кориандр. Откинуть чечевицу, пересыпать ее в кастрюлю, залить 300 мл воды и хорошо перемешать.

3. Варить на медленном огне 15–20 минут под крышкой, пока чечевица не размягчится, а жидкость не впитается. Посолить, поперчить и посыпать свежим кориандром.

4. Разогреть духовку до 180 °С. Срезать у перцев верхушки и удалить семена. Начинить перцы чечевичной смесью и закрыть верхушками. Положить в кастрюлю и поставить в духовку на 15–20 минут. Подавать блюдо горячим, украсив листьями кориандра.

Рагу из стручкового перца и помидоров с яйцом

Ингредиенты

750 г сладкого перца, 750 г помидоров, 3 луковицы, 3 ст. ложки маргарина или растительного масла, 6 яиц, соль.

Способ приготовления

1. Лук мелко нарезать и слегка обжарить в жире. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать тонкими кружками, добавить к луку и тушить 15 минут.

2. Добавить крупно нарезанные помидоры и тушить еще 5 минут. Взбить яйца, посолить, залить тушеные овощи и слегка запечь. Подавать с рассыпчатым рисом, картофелем или хлебом.

Блюда из муки и крупы

Кашу нельзя готовить впопыхах из хлопьев. Ее нужно полчаса варить на малом огне из цельных зерен. Только тогда овес отдаст нежный аромат орехов, что жалко перебивать сахаром, вареньем или даже маслом.

Александр. Генис

Мука и крупа в рационе человека вот уже 10 тысяч лет. Объясняется этот феномен просто: оба этих продукта питательны, хорошо усваиваются организмом, содержат минеральные соли и витамины.

Польза и вред блюд из муки давно вызывают жаркие споры. Вред от них ассоциируется с лишними килограммами веса и сантиметрами в объеме талии. Неоспоримая польза в том, что они содержат большое количество углеводов, которые являются главным источником энергии, необходимой для поддержания жизнедеятельности.

Кроме того, они полезны для пищеварения, нормализуют выработку желчи, богаты ценными питательными веществами, витаминами группы В. Содержащийся в зерне витамин B_1 (тиамин) помогает функционировать нервной системе, поддерживает хорошее настроение. Витамин B_2 (рибофлавин) продлевает молодость кожи. Витамин РР (ниацин) нужен для хорошей работы мозга и сердца. Однако сохранить эти полезные для человеческого организма вещества можно только в неотбеленной муке грубого помола без химических добавок и консервантов.

Для больных сахарным диабетом важен низкокалорийный рацион и наличие в пище грубой клетчатки. Это возможно только при употреблении муки, приготовленной из цельных злаков: пшеничной первого и второго сорта, кукурузной и гречневой. Пшеничная мука высшего и первого сорта из рациона больных полностью исключается. Дело в том, что пшеница при помоле проходит предварительное деление на фракции: ее наружная оболочка, содержащая грубую, полезную для диабетиков, клетчатку, идет на продукты первого и второго сорта, а также на производство отрубей.

Особые свойства гречневой муки помогают справиться с диабетом, считают специалисты. Канадские ученые обнаружили, что клетчатка гречки снижает уровень глюкозы в крови на 19 %. Исследователи считают, что активные вещества этого растения делают клетки тканей более чувствительными к инсулину, поэтому обменные процессы в организме улучшаются, и он лучше справляется с выработкой этого гормона.

Те же польза и вред у каш и крупяных гарниров – в углеводах. Все крупы полезны, так как содержат целый набор необходимых для организма веществ: углеводов, белков, кальция, железа, магния, калия, витаминов группы В, никотиновой кислоты. Но все-таки больше всего в кашах крахмала, который, попадая в организм, превращается в глюкозу, избыточная дозировка которой приводит к диабету. Манная и рисовая каши, например, противопоказаны больным сахарным диабетом. А глютин, который есть в овсянке, вымывает из организма кальций. Пшенная каша не рекомендуется людям, у которых понижена кислотность желудка – такая каша долго переваривается.

Но все, же вред крупяных блюд минимален. А потому на чаше весов «польза и вред» определенно перевешивает польза каш и крупяных гарниров.

И напоследок о хранении круп. Хранение осуществляют при температуре не выше 18 ˚С, но предпочтение отдается более низким температурам от -5 до 5 ˚С и относительной влажности не более 70 %. При хранении круп ухудшаются органолептические показатели, снижается пищевая ценность.

Блюда из муки

Самые распространенные блюда из муки – макаронные изделия, блины и пельмени. Все они изготавливаются в основном из пшеничной муки. В России она производится 6 сортов: экстра, высшего, крупчатка, первого, второго и обойная. К сожалению, муку сортов экстра и высший нужно исключить из рациона, из-за наименьшей массовой доли золы, минералов, витаминов и отсутствие клетчатки.

Лучше использовать виды муки с меньшим содержанием крахмала и сахара, но с большим – клетчатки. Такие как рисовая, овсяная, гречневая, амарантовая, спельтовая (полбовая), льняная мука. Последняя, обладает чудесными свойствами: уменьшает зависимость больных диабетом от специальных препаратов, выводит из организма токсические вещества, снижает уровень холестерина в крови.

Макароны с сыром и луком

Ингредиенты

115 г макарон, 6 ст. ложек сливочного масла, 1 нарезанная луковица, ¼ стакана цельнозерновой пшеничной муки, 1 стакан молока, 100 г тертого сыра, черный молотый перец, вода.

Способ приготовления

1. Сварить макароны, слить воду. На сковороде обжарить в сливочном масле лук и перец на среднем огне до тех пор, пока лук не станет мягким. Смешать с мукой и молоком.
2. Готовить на медленном огне пока смесь не станет однородной. Перемешать с сыром пока он не расплавится. Добавить приготовленные макароны. Тщательно перемешать. Поместить смесь в форму для выпечки, запекать при температуре 190 ˚С в течение 30 минут.

Макаронник с сыром

Ингредиенты

200 г макарон, ½ стакана сливок или сметаны, 100 г тертого сыра, масло, ржаные сухари, вода, соль.

Способ приготовления

1. Изломать мелко макароны, облить холодной водой. Положить в кастрюлю, запарить подсоленным кипятком, а затем, плотно ее накрыв, поставить в горячую духовку и держать в ней до тех пор, пока макароны не разбухнут.
2. Положить в сковороду немного масла и, когда оно распустится, выложить макароны, залить сливками или сметаной, посыпать тертым сыром и толчеными ржаными сухарями. Запечь до румяной корочки.

Спагетти с мясным соусом

Ингредиенты

340 г говяжьего фарша, 175 г томатной пасты, 230 г нарезанных помидоров, 120 мл сухого красного вина, 1 нарезанный цукини, 1 нарезанная луковица, 1 ч. ложка рубленого орегано, 1 ч. ложка рубленого базилика, 1 измельченный зубчик чеснока, черный молотый перец, 230 г спагетти, вода.

Способ приготовления

1. Обжарить говядину на сковороде. Перемешать со всеми оставшимися ингредиентами, кроме спагетти и довести до кипения.
2. Понизить температуру и варить на медленном огне около 30 минут. Сварить спагетти, слить воду. Перед подачей выложить соус на спагетти.

Спагетти с курицей

Ингредиенты

115 г *спагетти, 115 г нарезанных грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, ¼ стакана цельнозерновой пшеничной муки, 1 стакан воды,*

1 стакан молока, 2 ч. ложки куриного бульона, ¼ ч. ложки молотого мускатного ореха, 100 г измельченного сыра, 450 г вареных куриных грудок, нарезанных на мелкие кусочки.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку до 175 °С. Сломать спагетти пополам и сварить. Слить воду, накрыть и держать в тепле. Тем временем в кастрюле на медленном огне обжарить грибы в сливочном масле в течение 3 минут. Добавить муку, жарить и помешивать 1–2 минуты. Добавить воду, обезжиренное молоко, бульон и мускатный орех.
2. Довести до кипения и помешивать, пока не загустеет. Добавить сыр. Готовить, помешивая, пока сыр не расплавится. Снять с огня.
3. Смешать со спагетти и курицей. Выложить в форму для выпечки. Запекать 40 минут.

Лапша с индейкой и грибами

Ингредиенты

115 г тонкой цельнозерновой лапши, ½ стакана нарезанных грибов, 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки цельнозерновой пшеничной муки, 1 стакан молока, 2 ч. ложки куриного бульона, 2 ст. ложки лимонного сока, 345 г нарезанной вареной грудки индейки, 60 г сыра моцарелла, ½ стакана взбитых яичных белков, душистый перец, вода.

Способ приготовления

1. Сварить лапшу, слить воду и отложить.
2. Обжарить в кастрюле на среднем огне грибы в половине сливочного масла. Снять с огня и выложить из кастрюли.
3. В эту же кастрюлю на среднем огне добавить оставшееся сливочное масло и муку. Готовить и помешивать в течение 1 минуты. Влить молоко и куриный бульон. Довести до кипения, постоянно помешивая, пока не загустеет. Добавить лимонный сок.
4. Смешать с индейкой, лапшой, сыром, яичными белками, грибами и душистым перцем.
5. Выложить смесь в форму для выпечки. Запекать при

температуре 175 ˚С около 30 минут.

Макаронникс яблоками

Ингредиенты

300 г мелких макаронных изделий, 500 г яблок, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, мед, орехи, вода.

Способ приготовления

1. Мелкие макаронные изделия сварить, слить воду.
2. Половину положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, затем – крупно натертые яблоки, горсть измельченных орехов и сверху – остальные макароны. Взбить яйца с медом и сметаной и залить макаронник.
3. Запечь в духовке на сильном огне.

Вареники «Литовские»

Ингредиенты

100 г муки, 40 мл воды, ¼ яйца.

Для фарша:250 г картофеля, 20 г репчатого лука, 20 г сала шпик, 5 г сливочного масла, ¼ яйца, 30 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

1. Для приготовления фарша картофель отварить, подсушить и пропустить через мясорубку. Сало шпик нарезать кубиками, пожарить с рубленым луком и соединить с картофелем, добавить сырые яйца, соль, перец.
2. Тесто раскатать тонкой полосой, на край полосы чайной ложкой положить порции фарша с промежутками 2–3 см.
3. Свободным краем полосы накрыть фарш, тесто обжать и выемкой вырезать вареники. Варить непосредственно перед подачей в кипящей слегка подсоленной воде.
4. Горячие вареники полить маслом, сметану подать отдельно. Можно положить вареники на металлическую сковородку, залить сметаной, посыпать сыром и запечь в

жарочном шкафу.

Вареники с грибами

Ингредиенты

600 г пшеничной муки, 150 мл воды, 3 яйца, соль.

Для начинки: 100 г белых грибов, 3 луковицы, 1–2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

1. Для приготовления начинки подготовленные грибы замочить в молоке до полной мягкости, отварить в подсоленной воде, отвар слить, грибы мелко нарезать кубиками или пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарезанным репчатым луком, обжаренным на сливочном масле.

2. Приготовить тесто. Затем сформовать вареники, отварить их, после чего откинуть на сито, переложить в кастрюлю, заправить растопленным сливочным маслом, поставить на 2–3 минуты в духовку и подать на стол.

Вареники с капустой

Ингредиенты

600 г пшеничной муки, 150 мл воды, 3 яйца, соль.

Для начинки: 1 кг квашеной или свежей капусты, 1 ст. ложка растительного масла, 2 луковицы, горький перец.

Способ приготовления

1. Для приготовления начинки квашеную капусту отжать, а свежую очистить, промыть и мелко нашинковать. Подготовленную капусту тушить до готовности, добавив половину предусмотренного количества жира, томатную пасту, воду или бульон. Кроме того, к капусте надо добавить слегка обжаренный репчатый лук, коренья, соль, все смешать и снова поджарить до удаления излишней влаги.

2. Приготовить тесто. Затем сделать вареники и отварить их в

подсоленной кипящей воде. При подаче на стол готовые вареники поливают растительным маслом, смешанным с обжаренным репчатым луком.

Вареники с картофелем

Ингредиенты

3 стакана муки, 2 яйца, 200 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Для картофельного фарша: 7 картофелин, 100 г маргарина, 3 луковицы, соль, молотый перец.

Способ приготовления

1. Замесить тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной 2 мм, вырезать стаканом кружочки, уложить на середину их фарш, защипать края теста и придать вареникам форму полумесяца. Варить в соленой воде.

2. Для приготовления фарша очищенный картофель отварить в подсоленной воде так, чтобы в конце варки оставался минимум воды. Отварной картофель протереть горячим через сито, добавить мелко нарубленный и обжаренный на растительном масле репчатый лук, маргарин, перец, тщательно вымешать массу и охладить.

Вареники с мясом

Ингредиенты

50 г пшеничной муки, 20 мл воды, 1 яйцо, 200 г говядины, 10 г репчатого лука, 15 г сливочного масла, молотый перец, соль.

Способ приготовления

1. Из муки, яиц и воды замесить тесто и раскатать пласт толщиной 1–2 мм. Формочкой вырезать кружки диаметром 5–7 см, положить на них фарш и защипнуть края теста.

2. Приготовить фарш из отварного мяса, пропущенного через мясорубку с добавлением спассерованного лука, соли и молотого

перца. Вареники заложить в подсоленный кипяток, отварить и подавать, полив растительным маслом.

Манты из баранины с простоквашей

Ингредиенты

40 г муки, 10 мл воды, 1 яйцо, соль.

Для фарша: 100 г баранины, 90 г репчатого лука, 2 г сливочного масла, 30 мл простокваши, черный перец, соль.

Способ приготовления

1. Из муки и воды с добавлением яиц, соли замесить крутое тесто и оставить для расстойки на 30–40 минут. Тесто закатать в жгуты и разделить на кусочки массой 25 г, затем раскатать лепешки с утонченными краями толщиной 1–2 мм, диаметром 10 см. На середину каждой положить фарш и защипнуть, придавая изделию округло-овальную форму. Чтобы тесто не подсохло и не стало хрупким, сырые манты покрывают салфеткой.

2. Для приготовления фарша мякоть баранины (лопаточную и тазобедренную части) пропустить через мясорубку с крупной решеткой или мелко порубить. Соединить с рубленым репчатым луком, добавить черный молотый перец, соль, немного воды и тщательно перемешать.

3. Подготовленные манты уложить на решетку каскана, смазанную маслом, так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызнуть холодной водой и варить на пару 40–45 минут, закрыв крышкой.

4. Подать манты (2 на порцию), полив простоквашей или сметаной или посыпав перцем и зеленью.

Манты с бараниной

Ингредиенты

80 г муки, 30 мл воды, 1 г соли, 200 г баранины (лопаточная или тазобедренная часть), 80 г репчатого лука, 20 мл воды, 15 г соли, 1 г молотого красного перца, 5 мл растительного масла, 15 мл уксуса, 30 мл бульона, 50 г сметаны.

Способ приготовления

1. Из муки и воды с добавлением соли замесить очень крутое тесто, накрыть его влажным полотенцем и поставить для набухания на 30–40 минут. Затем тесто раскатать тонкими жгутиками и отрывать по 5 кусочков на порцию массой 19–20 г каждый, раскатать в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина.

2. Жирную баранину мелко порубить или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Затем добавить в мясо мелкорубленый репчатый лук, холодную воду, соль, молотый перец и все тщательно перемешать, пока не получится однородная масса. Фарш положить на середину кружочка теста, края защипнуть.

3. Подготовленные манты варить на пару 25–30 минут. Готовые манты полить сметаной.

4. Если баранина нежирная, то в мясо необходимо добавить курдючное сало (10 г на порцию). В фарш можно положить чеснок.

Манты с творогом

Ингредиенты

100 г муки, 170 г творога, 1 яйцо, ванилин, 3 г соли, 3 мл растительного масла для смазки каскана, 50 г сметаны.

Способ приготовления

1. Из муки и воды с добавлением соли замесить очень крутое тесто, накрыть его влажным полотенцем и поставить для набухания на 30–40 минут.

2. Затем тесто раскатать тонкими жгутиками и отрывать по 5 кусочков на порцию массой 19–20 г каждый, раскатать в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина.

3. Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить яйца, ванилин и тщательно перемешать. Начинку положить на середину кружочка теста, края защипнуть.

4. Манты уложить на смазанные жиром решетки касканов. Затем касканы установить над котлом с кипящим бульоном или водой, сверху плотно закрыть крышкой и варить на пару 25–30 минут.

5. Готовые манты полить сметаной.

Манты с тыквой

Ингредиенты

100 г муки, 250 г тыквы, 70 г баранины или 50 г курдючного сала, 50 г репчатого лука, 1 г молотого перца, 10 г сливочного масла, 30 г сметаны, соль.

Способ приготовления

1. Из муки и воды с добавлением соли замесить очень крутое тесто, накрыть его влажным полотенцем и поставить для набухания на 30–40 минут. Затем тесто раскатать тонкими жгутиками и отрывать по 5 кусочков на порцию массой 19–20 г каждый, раскатать в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина.

2. Подготовленную тыкву нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанное курдючное сало или жирную баранину, слегка пассерованный мелко рубленный репчатый лук, молотый перец и соль, тщательно перемешать. Фарш положить на середину кружочка теста, края защипнуть.

3. Подготовленные манты уложить на смазанные жиром решетки касканов. Затем касканы установить над котлом с кипящим бульоном или водой, сверху плотно закрыть специальной крышкой и варить на пару 25–30 минут. Готовые манты полить сметаной.

Хинкали

Ингредиенты

Для теста: 500 г муки, 1 стакан воды, соль.

Для фарша: 300 г баранины, 200 г свинины, 3 головки репчатого лука, перец, соль.

Способ приготовления

1. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить

соль, перец, ½ стакана теплой воды и тщательно перемешать.

2. На плоскую поверхность насыпать муку холмиком, сделать углубление, влить в него воду, посолить и замесить некрутое тесто.

3. Раскатать его на доске тонким слоем, вырезать кружки величиной с десертную тарелочку, положить на каждый по 1 ст. ложке фарша и, собрав края, придать требуемую форму.

4. Сварить в подсоленной воде.

Пельмени с бараниной

Ингредиенты

110 г баранины, 30 г репчатого лука, 50 г муки, 30 мл воды, 1 яйцо, 60 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

1. Баранину (котлетное мясо) вместе с луком дважды пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем и развести фарш водой.

2. Из муки и яиц с добавлением соли замесить тесто и разделать из него и фарша пельмени четырехугольной формы (20–30 г на порцию). Пельмени отварить в подсоленной воде. Отдельно подать сметану.

Пельмени жареные

Ингредиенты

1 кг муки, 2 яйца, 300 мл воды, соль, фритюр.
Для фарша: 1 кг мяса, 6–7 луковиц, перец, соль.

Способ приготовления

1. Из муки, яиц, воды и соли вымесить крутое пресное тесто, скатать в шар, дать выстояться, раскатать тонким слоем, нарезать квадратами 5х5 см, уложить на середину каждого по 1 ч. ложке фарша, сложить, защипать и обжаривать их по несколько штук во фритюре.

2. Для фарша жирную мякоть говядины, баранины или телятины мелко порубить или пропустить через мясорубку, смешать с нашинкованным луком, поперчить, полить соленой водой и перемешать.

Пельмени запеченные

Ингредиенты

20 пельменей с мясным фаршем, 200 г сметаны, ⅔ стакана тертого сыра, сливочное масло.

Способ приготовления

Отварные или жареные пельмени уложить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячей духовке.

Пельмени с кабачками

Ингредиенты

1 стакан пшеничной муки, 1 ч. ложка соли, 6 нарезанных листиков шалфея, 2 яйца, 1 яичный желток, 3 ст. ложки оливкового масла, тертый сыр пармезан для украшения.

Для начинки: 200 г очищенных и нарезанных кубиками кабачков (тыквы, репы), 1 толченый зубчик чеснока, 80 г творога, 50 г тертого сыра пармезан, щепотка мускатного ореха, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

1. В большой миске смешать муку, соль и шалфей. В центре сделать углубление, влить яйца, желток, 1 ст. ложку оливкового масла и замесить крутое тесто.

2. Тесто положить на разделочную доску, посыпанную мукой, накрыть полотенцем и оставьте на 30 минут.

3. Для приготовления начинки кабачки сварить на пару до мягкости, размять вилкой, переложить пюре в кастрюлю и слегка уварить на медленном огне. Переложить в миску и остудить.

4. Растереть с чесноком, пармезаном, творогом и мускатным орехом. Посолить и поперчить.

5. Тесто разделить на 4 части. Раскатать каждую часть как можно тоньше. Нарезать на квадраты со стороной 7–8 см. Положить по 1 ч. ложке на каждый квадрат, свернуть по диагонали и защипнуть края. Аккуратно сложить треугольники на посыпанный мукой противень.

6. В большой кастрюле довести соленую воду до сильного кипения, добавить 1 ст. ложку оливкового масла и варить треугольники 3–5 минут до готовности.

7. Вынуть и слегка полить оливковым маслом. Подавать с пармезаном и черным перцем.

Пельмени рыбные

Ингредиенты

½ ст. ложки растительного масла, мука, 100 мл воды.

Для фарша: 400 г рыбы, 3 луковицы, 75 мл растительного масла или бульона, перец, соль.

Способ приготовления

1. Замесить крутое тесто для пельменей, раскатать тонко и вырезать стаканом кружочки. Лук нарезать и поджарить на масле.

2. Для приготовления фарша сырую рыбу, смешать с жареным луком, добавить соль, перец, немного рыбного бульона и сформовать пельмени.

3. Варить пельмени в кипящей воде.

Постные блины

Ингредиенты

4 стакана гречневой муки, 900 мл молока, 25 г дрожжей, растительное масло, соль.

Способ приготовления

1. В эмалированную кастрюлю влить 100 мл теплого молока

и развести в нем дрожжи. Добавить еще 300 мл молока.

2. Постепенно при непрерывном помешивании всыпать в кастрюлю с молоком 2 стакана муки. Тесто хорошо размешать так, чтобы не было комков. Накрыть кастрюлю полотенцем, поставить в теплое место.

3. Когда тесто подойдет, т. е. увеличится в объеме в 2–3 раза, добавить к нему остальную муку, молоко, соль, хорошо перемешать и вновь поставить в теплое место.

4. После того как тесто снова подойдет, можно начинать выпекать блины на масле. При этом зачерпывать тесто из кастрюли нужно очень осторожно, чтобы не дать ему опасть. От этого зависят пухлость, рассыпчатость блинов.

Блины картофельные

Ингредиенты

7–8 картофелин, 2 стакана пшеничной муки, 30–40 г дрожжей, 800 мл молока, 100 мл сливок, 5 яиц, соль.

Способ приготовления

1. Влить в кастрюлю 400 мл чуть теплого молока, размешать в нем дрожжи, всыпать муку и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить опару в теплое место.

2. Картофель очистить, отварить, протереть через сито и, добавив сливочное масло и сливки, хорошо перемешать. Когда опара подойдет, добавить в нее картофельное пюре, соль, растертые яичные желтки и взбитые белки.

3. Тесто хорошо размешать, добавить оставшееся молоко и дать снова подойти. Выпекать блины обычным способом.

Блины боярские

Ингредиенты

1 ½ стакана гречневой муки,½ стакана пшеничной муки, 2 ст. ложки дрожжей и 150 мл воды, 400 мл молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

1. Из холодной воды, ½ стакана гречневой и пшеничной муки, дрожжей поставить опару, дать ей подняться.

2. Добавить гречневую муку, дать еще раз подняться, вмешать остуженное кипяченое молоко, масло, яйца, соль, дать тесту еще подняться и, не давая опадать, выпекать блины.

Блины пшенные

Ингредиенты

1 ½ стакана пшена, 4 стакана пшенной муки, 600 мл молока, 1 ½ стакана пшеничной муки, 2 ст. ложки дрожжей, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

1. Пшено промыть в кипятке, разварить в молоке, протереть через сито, охладить, добавить разведенные в теплом молоке дрожжи, муку и дать подняться.

2. Вмешать масло, желтки, взбитые в пену белки, соль и дать еще раз подняться, выдержать 10–15 минут и выпекать блины.

Блины крестьянские

Ингредиенты

3 стакана гречневой муки, 1 стакан пшеничной муки, 400 мл молока, 400 мл воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 5 яиц, 30 г дрожжей, соль.

Гречневую муку смешать с пшеничной и, отделив половину, замесить опару на смеси из воды, молока и дрожжей. Добавить оставшуюся муку, дать еще раз подняться, вмешать масло, яйца, соль, дать тесту еще подняться и выпекать блины.

Блины овсяные

Ингредиенты

По 1 ½ стакана пшеничной и овсяной муки, 600 мл молока или воды, 100 мл сливок, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г дрожжей, соль.

Способ приготовления

1. Влить в кастрюлю чуть теплое молоко, растворить в нем дрожжи. Смешать в миске пшеничную и овсяную муку и, всыпав ее в кастрюлю с молоком, хорошо размешать. Дать опаре подняться.
2. В подошедшее тесто добавить растертые с солью яичные желтки, распущенное сливочное масло, все хорошо размешать.
3. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и выпекать блины обычным способом.

Блинчики панированные

Ингредиенты

1 стакан пшеничной муки, 5 яиц, 3 желтка, 400 мл молока, 2–3 ст. ложки сухарей или муки, растительное масло, соль.

Способ приготовления

1. Взбить 3 яйца и 3 желтка, всыпать муку, соль, добавить молоко и хорошо перемешать. Приготовить блинчики с любой начинкой, свернуть каждый рулетом и разрезать поперек на 2 равные части.
2. Затем обвалять в сухарях или муке, обмакнуть во взбитые яйца и обжарить со всех сторон. Перед подачей залить сиропом или соком густого компота.

Оладьи быстрые

Ингредиенты

1,5–2 стакана муки, 1–2 яйца, ½ ч. ложки соли, 200 мл кефира, 1 ст. ложка растительного масла, сода на кончике ножа, сливочное масло.

Яйца, соль, растительное масло взбить венчиком. Во взбитую массу добавить кефир, муку, соду развести в 100 мл воды и добавить в тесто. Смоченной в воде ложкой взять тесто и положить на горячую сковороду с маслом. Оладьи обжарить с двух сторон.

Оладьи с капустой

Ингредиенты

1 стакан пшеничной муки, 400 мл кефира, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан мелко нарубленной свежей капусты, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Яйца, соль взбить, во взбитую массу добавить кефир, муку, растительное масло, капусту и замесить тесто. Выпечь оладьи.

Острые оладьи с луком

Ингредиенты

2 ст. ложки репчатого лука, 2 зубчика нарезанного чеснока, 2–3 ст. ложки творога, 2 ст. ложки ржаной муки, 1 яйцо, соль, красный молотый перец, сода, растительное масло.

Способ приготовления

1. Смешать лук и чеснок, добавить творог, ржаную муку, яйца, соль, красный перец, соду.
2. Тщательно перемешать, растирая творог так, чтобы смесь имела консистенцию густой сметаны с частицами нарезанного репчатого лука и чеснока.
3. Выпекать на сковороде в растительном масле.

Оладьи манные на меду с вареньем

Ингредиенты

50 г манной крупы, 25 г меда, ½ яйца, 20 г сливочного масла, 50 г варенья, 100 мл воды.

Способ приготовления

1. Воду с медом и 5 г сливочного масла вскипятить, всыпать, помешивая, манную крупу, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 5 минут.
2. Добавить яйцо, хорошо взбить массу. Обжарить оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки. Перед подачей полить вареньем.

Оладьи из творога

Ингредиенты

500 г жирного творога, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 40 г картофельного крахмала, 400 г сметаны, 60 г пшеничной муки, соль.

Способ приготовления

1. Творог протереть.
2. Сливочное масло (40 г) растереть с желтками яиц до получения однородной массы, смешать с творогом.
3. Белки яиц взбить в густую пышную пену и осторожно ввести в подготовленную массу вместе с картофельным крахмалом, хорошо перемешать.
4. Из полученной массы сформовать небольшие котлетки, запанировать их в муке и жарить на сливочном масле с обеих сторон до золотистого цвета.
5. Подавать па стол горячими со сметаной.

Гороховые оладьи с яблоками

Ингредиенты

40 г гороховой муки, 20 г пшеничной муки, 20 г яблок, ксилит, соль, растительное масло.

Способ приготовления

1. В теплой воде растворить ксилит, соль, дрожжи, добавить просеянную гороховую муку и немного пшеничной, перемешать до образования однородной массы.

2. Оставить на 1 час в теплом месте. После того как масса подойдет, добавить нарезанные мелкими кубиками яблоки, размешать и выпекать, как обычные оладьи.

Яблочные оладьи

Ингредиенты

10 яблок, 5 яиц, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сливок, мед, мука.

Способ приготовления

1. Яблоки нарезать ломтиками. Яйца растереть с маслом и небольшим количеством меда (если яблоки кислые), а затем, добавив сливки и муку, замесить негустое тесто.

2. Жарить небольшими лепешками, положив на каждую ломтик яблока.

Оладьи из кабачков с творогом

Ингредиенты

1 кг кабачков, 2 яйца, мука, 1 стакан творога или брынзы, зелень петрушки, укроп, растительное масло.

Способ приготовления

1. Очистить кабачки, измельчить на крупной терке или пропустить через мясорубку. Посолить, выдержать 5-10 минут и отжать. Добавить яйца, муку (лучше ржаную), творог или натертую брынзу и мелко нарезанную зелень петрушки, укроп.

2. Выпекать на сильно разогретой сковороде с маслом.

Овощной пирог из блинной муки

Ингредиенты

400 г сметаны, мука, овощи, соль, сода, вода.

Способ приготовления

1. В сметану добавить блинную муку и соду на кончике ножа. Замесить тесто такой густоты, чтобы было легко раскатать.
2. Разделить на две части и выпечь закрытый пирог с любой овощной начинкой.

Оладьи по-казахски

Ингредиенты

300 г пшеничной муки, 3 яйца, 50 мл растительного масла, 100 г сливочного масла, вода, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. В муку при постоянном помешивании влить тонкой струйкой 200 мл теплой соленой воды, затем ввести сырые яйца. Тщательно взбить тесто.
2. Жарить оладьи на сковороде, смазанной растительным маслом. Перед подачей полить оладьи растопленным сливочным маслом.

Каши

Все крупы, из которых готовят каши, полезны, так как содержат набор необходимых для организма веществ: углеводов, белков, кальция, железа, магния, калия, витаминов группы В, никотиновой кислоты. Но все-таки больше всего в кашах крахмала, и это «ахиллесова пята» практически любой крупы. Они на 70–85 % состоят из этого несладкого вещества, превращающегося в пищеварительной системе в сладкую глюкозу. Из рецепта любой каши можно безболезненно исключить сахар. Сладкий вкус каше придадут фрукты – любые, по сезону, и сухофрукты, предварительно размоченные в воде.

Гоми

Ингредиенты

80 г пшена, 25 г кукурузной муки, 300 мл воды.

Способ приготовления

1. Пшено постепенно всыпать в кипящую воду и варить, непрерывно помешивая. Незадолго до конца варки всыпать кукурузную муку, быстро и тщательно перемешав, довести блюдо до готовности на слабом огне под крышкой.
2. Гоми должно иметь консистенцию вязкой каши. Подавать в горячем виде вместо хлеба.

Каша гречневая с грибами

Ингредиенты

2 стакана гречневой крупы-ядрицы, 4–5 сушеных грибов, 70 мл грибного бульона, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки сливочного масла, коренья, специи, соль.

Способ приготовления

Сварить грибной бульон из сушеных грибов с кореньями,

специями, солью, процедить его, а грибы нашинковать. Крупу слегка обжарить на сковороде, залить бульоном, добавить грибы, нашинкованный лук, масло, перемешать, вскипятить и поставить упревать в горячую духовку на 1–2 часа. Отдельно подать сливочное масло.

Гречневая каша с яблоками

Ингредиенты

5 яблок, ½ стакана гречи, 1½ стакана воды, 2 ст. ложки рубленых грецких орехов, 1 ст. ложка изюма, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, посолить, смешать с яблоками, нарезанными мелкими кубиками, грецкими орехами и изюмом. Подавать горячей со сливочным маслом.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты

1 кг тыквы, 3 стакана пшена, 1 стакан воды, ½ стакана изюма или кураги, соль.

Способ приготовления

1. Мелко нарезать мякоть тыквы, залить водой и варить на медленном огне 15–20 минут.
2. Добавить замоченное на ночь пшено, кипяток, немного посолить и варить, помешивая, до загустения.
3. Незадолго до окончания варки положить изюм или мелко нарезанную курагу.

Пшеничная каша с мясом

Ингредиенты

115 г баранины или 100 г курицы, 70 г пшеничной крупы, 20 г топленого масла, 30 г репчатого лука, мясной бульон, соль.

Способ приготовления

1. В полужидкую пшеничную кашу, сваренную на мясном бульоне, добавить нарезанную кусочками мякоть отварной баранины или курицы и взбить веселкой до тех пор, пока масса не станет тягучей.
2. Готовое блюдо полить маслом и посыпать пассерованным луком.

Каша из гороха с пшеном, луком и морковью

Ингредиенты

1–2 стакана лущеного гороха, ½ стакана пшена, 600 мл воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 2 луковицы, 2 моркови, соль.

Способ приготовления

1. Пшено перебрать, промыть в теплой воде, замочить на 2–3 часа, варить 5–6 минут. Горох перебрать, промыть, сварить до мягкости и смешать с пшенной кашей.
2. В горячую соленую воду высыпать пшено с горохом, довести до кипения и дать настояться без нагревания 10–15 минут. Снова довести до кипения, добавить рубленый лук, натертую морковь, сливочное масло, прогреть до кипения и дать настояться с закрытой крышкой еще 15–20 минут.
3. Подавать с рубленым укропом.

Каша из саго с изюмом

Ингредиенты

1–2 стакана саго, 500 мл молока, 500 мл воды, 3 ст. ложки изюма, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, корица на кончике ножа.

Способ приготовления

1. Молоко смешать с водой, добавить соль, корицу, промытый изюм, довести до кипения. В кипящую смесь засыпать саго, варить до загустения. Закрыть плотно кастрюлю крышкой и довести кашу до готовности на пару (20–25 минут).

2. Подавать в горячем виде со сливочным маслом.

Каша овсяная с субпродуктами

Ингредиенты

3 стакана готовой овсяной каши, по 100 г печени, сердца, легких (или другие субпродукты), 1 луковица, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сердце и легкое отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку. Печень обжарить с шинкованным луком и мелко нарубить. Все субпродукты смешать, обжарить и соединить с горячей кашей. Выложить на тарелки и подать к столу.

Каша с луком и шпиком

Ингредиенты

4 стакана рассыпчатой каши (гречневой, пшенной, пшеничной, рисовой, манной), 2 луковицы, 150 г шпика, соль.

Способ приготовления

Лук мелко нашинковать и обжарить со шпиком, нарезанным мелкими кубиками. Горячую рассыпчатую подсоленную кашу перемешать с пассерованным луком и шкварками шпика.

Каша перловая рассыпчатая

Ингредиенты

1 стакан перловой крупы, 600 мл воды, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

1. Крупу перебрать, промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Затем воду слить.
2. Кашу вновь залить горячей подсоленной водой, добавить масло, хорошо перемешать, закрыть крышкой и варить в духовке, чтобы каша хорошо упрела, а вода полностью впиталась в крупу, после чего кашу вновь перемешать. Каша получается рассыпчатой, не пригорает и не высыхает.
3. Подавать с молоком, маслом или со шкварками с луком.

Каша ячневая с чечевицей

Ингредиенты

1 стакан ячневой крупы, ½ стакана чечевицы, 500 мл воды, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

1. Из ячневой крупы сварить рассыпчатую кашу. Замоченную чечевицу отварить, посолить, оставить на 20 минут, в кастрюле с закрытой крышкой, затем откинуть на дуршлаг.
2. Смешать ячневую кашу с отварной чечевицей, положить сливочное масло, прогреть и выложить на блюдо.

Каша из кукурузы

Ингредиенты

5~6 початков молодой кукурузы, 300 г мяса, 3–4 ст. ложки масла или жира, 2 луковицы, 3 моркови, 2–3 картофелины, 3 помидора, перец, соль, зелень.

Способ приготовления

1. Зерна в стадии молочно-восковой спелости срезать ножом с початков. Нашинкованный лук слегка поджарить с маслом, пропущенным через мясорубку мясом, кубиками моркови, нарезанным картофелем, посолить, поперчить и жарить, помешивая, почти до готовности.

2. Добавить зерна кукурузы, залить водой, досолить, тушить до размягчения зерен, а подавая, посыпать и украсить зеленью.

Рисовая каша с яблоками

Ингредиенты

5 яблок, 1 стакан риса, 4 ст. ложки сливочного масла, 1½ стакана воды, 2 ст. ложки изюма, корица, соль.

Способ приготовления

1. Рис перебрать и залить горячей соленой водой.

2. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, сливочное масло, корицу на кончике ножа и нарезанные дольками яблоки без семян и кожуры.

3. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и подержать в горячей духовке около 30 минут. Кашу подавать горячей.

Ризотто

Ингредиенты

1 ½ стакана риса, 1,5 л воды, 200 г сыра или брынзы, 1 огурец, зелень, растительное масло.

Способ приготовления

1. Отварить рис в подсоленном кипятке, промыть холодной водой, подсушить.

2. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму положить слой риса и сбрызнуть маслом, затем посыпать тертым сыром или брынзой, опять закрыть слоем риса и сбрызнуть маслом и т. д., пока не наполнится форма.

3. Подрумянить в духовке, подавать с зеленью, салатом из

огурцов.

Пряный рис с арахисом

Ингредиенты

2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки семян тмина, 1 ч. ложка целой гвоздики, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка хлопьев красного перца, 120 г измельченного лука, 1 измельченный зубчик чеснока, ⅔ стакана цельнозернового риса, 600 мл воды, 60 г обжаренного арахиса.

Способ приготовления

1. В большой кастрюле с толстым дном разогреть масло на среднем огне. Добавить семена тмина, гвоздику и лавровый лист. Готовить, постоянно помешивая в течение 5-10 секунд. Добавить хлопья красного перца, лук и чеснок.

2. Готовить, постоянно помешивая, пока лук не станет мягким. Добавить рис и варить, помешивая, в течение 2 минут. Добавить воду, довести до кипения. Готовить, накрыв крышкой, 35–40 минут.

3. Всыпать арахис в блендер и размолоть в течение нескольких секунд. Взбить рис вилкой, снять кастрюлю с огня и добавить лавровый лист. Накрыть крышкой и дать постоять в течение 10 минут. Смешать с арахисом и подавать к столу.

Блюда из яиц и молочных продуктов

Старайтесь утолять голод полезной едой, забудьте о бесполезной.

Аллен Карр

Яйца часто называют «совершенной пищей». Человечество ими питается с тех пор, как они стали случайной находкой первобытного человека. Впоследствии люди одомашнили птиц и научились получать к завтраку свежие яйца.

Споры о том, вредны яйца или все же полезны для организма, идут давно. Считается, что в этом продукте избыточное содержание холестерина, а потому его нельзя употреблять часто. В то же время в яйцах присутствуют фосфолипиды, снижающие уровень холестерина. Потому при сахарном диабете, который напрямую связан с холестерином, рекомендуется употреблять яйца не чаще 2 раз в неделю, а яичного желток лучше вообще исключить. Однако такое ограничение необходимо в момент обострения заболевания.

У некоторых людей, особенно в детстве, встречаются аллергические реакции на куриные яйца. В таких случаях достаточно исключить из употребления белок, поскольку чаще всего именно он провоцирует такую реакцию. Можно попробовать перейти на перепелиные яйца, которые широко используются в диетическом питании, а при сахарном диабете даже назначаются врачами-эндокринологами.

Так что полностью отказываться от столь ценного продукта, как куриное яйцо, нельзя. Оно не только помогает людям с повышенным чувством голода снизить потребность в пище, но и содержит 12 витаминов и множество минеральных веществ. Беременным женщинам рекомендуют употреблять яйца для того, чтобы получить достаточно фолиевой кислоты для плода. Детям вводят яичный желток в качестве прикорма, для того чтобы получить витамин D, который редко встречается в других продуктах.

Существует более сотни способов приготовления яиц. Из сырых яиц готовят паровые или жареные омлеты, яичные кашки, яичницу. Для жареного омлета на 1 яйцо берут 15–20 мл молока, для парового или запеченного – 40–50 мл. Яичную массу хорошо взбивают вместе с молоком, выливают на противень, смазанный

маслом, и запекают в жаровом шкафу или жарят на открытом огне. Яичные омлеты можно фаршировать мясом, овощами, рисом.

Молоко – и вовсе «всеобъемлющий» продукт: друг человека с колыбели. Ведь до определенного возраста человек, как и другие млекопитающие, потребляет только молоко, необходимое для питания, роста и развития его организма.

Это наиболее подходящий напиток по содержанию белков, углеводов, витаминов и минеральных веществ. В нем содержится кальций, калий, фосфор, магний, фосфаты, макро– и микроэлементы. В день возможно потребление не больше 1–2 стаканов молока средней жирности.

Кисломолочные продукты усваиваются организмом намного быстрее молока, так как при изготовлении этой продукции происходит расщепление белков. Тем самым желудок избавляется от дополнительной работы. Стоит отдавать предпочтение преимущественно низко жирным или обезжиренным продуктам. Можно употреблять творог, кефир, ряженку, йогурт, сыворотку, в ограниченных количествах сметану. Не приветствуется употребление в большом количестве твердых сыров любых сортов, и, конечно, сладкой сырковой массы. Что касается последнего продукта, то его лучше вообще исключить.

Из творога приготавливают как холодные (с добавлением сливок, сметаны, сахара), так и горячие блюда. Можно готовить блюда из творога в сочетании с овощами, фруктами, ягодами, орехами, крупами.

Для лечебного питания используют творог 9-20 %-ной жирности и обезжиренный. Чтобы приготовить суфле или протертый пудинг, в творог вводят взбитые в густую пену яичные белки.

Творог используют для вареников, сырников. Для улучшения вкуса в творог добавляют ванилин, изюм, цукаты.

Блюда из яиц

За последние десятилетия о яйцах было сказано много плохого, но недавние научные исследования показали, что совершенно не нужно избегать употребления яиц. В них содержится множество необходимых организму питательных веществ, включая основные витамины и минералы, а также антиоксиданты, которые помогают от некоторых болезней. И, вопреки всеобщему мнению, яйца не повышают уровень холестерина. Поэтому съедать одно яйцо в день очень даже можно.

Омлет с картофелем

Ингредиенты

6 картофелин, 7 яиц, 100 мл молока, 150 г свиного сала, мука, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Сварить картофель, размять, вбить в него 2 яйца, посолить, поперчить и добавить столько муки, чтобы получилась не слишком крутая масса. Разделать ее на небольшие шарики и слегка раскатать.
2. Поджарить мелко нарубленное свиное сало, положить на сковороду картофельные лепешки и залить их смесью из 5 яиц, взбитых с молоком. Запечь в духовке.

Омлет по-украински

Ингредиенты

5 яиц, 4 картофелины, 100 г ветчины, 50 г стручковой фасоли, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

1. Картофель отварить, почистить, остудить и нарезать

кубиками. Ветчину мелко нарезать, смешать с картофелем и вареной стручковой фасолью, залить растопленным маргарином, посолить, поперчить, смешать с яйцами.

2. Все хорошо перемешать, вылить на сковороду и обжарить с обеих сторон. При подаче к столу посыпать тертым сыром.

Омлет с яблоками

Ингредиенты

3 яйца, 100 г яблок, 1 ст. ложка масла.

Способ приготовления

Свежие, не очень кислые яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить на сковороде с маслом. На яблоки вылить взбитые яйца, перемешать и поджарить.

Омлет по-английски

Ингредиенты

600 г яблок, 240 г сыра, 200 г мякиша черствого пшеничного хлеба, 200 мл молока, 6 яиц.

Способ приготовления

Хлебный мякиш замочить в молоке, добавить взбитые яйца, мелко нарезанные яблоки и тертый сыр. Массу выложить в форму так, чтобы ломтики яблок оказались внутри омлета. Запечь в духовке.

Омлет с грибами

Ингредиенты

250 г белых грибов, 1 ½ стакана муки, 300 мл молока, 2 яйца, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка укропа, жир, соль.

Способ приготовления

1. Измельченные грибы потушить в собственном соку. Из муки, молока, яиц и соли сделать смесь для омлета.

2. Разогреть жир, положить в него 1 ст. ложку смеси, поверх – 1 ст. ложку грибов и обжарить с обеих сторон. Посыпать зеленью.

Омлет с творогом

Ингредиенты

500 г творога, 6 яиц, 25 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

1. Творог протереть через сито, смешать с яйцами до однородной массы, посолить.

2. Подготовленную массу выложить на горячую сковороду, смазанную сливочным маслом, и жарить до готовности.

Яичница с сосисками и томатным соусом

Ингредиенты

5 яиц, 50 г сосисок, 2 ст. ложки томатного соуса, 1 ст. ложка маргарина, укроп, петрушка (зелень), соль по вкусу.

Способ приготовления

Вареные сосиски почистить, обжарить на маргарине, каждую разрезать вдоль и поперек, положить на готовую яичницу и залить соусом. При подаче к столу посыпать зеленью.

Яйца, фаршированные креветками

Ингредиенты

500 г креветок, 4 вареных яйца, 1 ст. ложка сливочного масла,

свежие овощи, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Яйца очистить, разрезать вдоль и отделить желтки. Растереть их со сливочным маслом, посолить и соединить с очищенными вареными креветками, нарезанными кусочками.
2. Готовой массой нафаршировать половинки яиц, сверху украсить шейками креветок и зеленью петрушки или укропа.
3. Подать на тарелке со свежими овощами.

Яйца, фаршированные печенью

Ингредиенты

1 вареное яйцо, 50 г печени, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка жира, шкварки и зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления

1. Яйцо сварить, очистить и разрезать пополам. Вынуть желток, смешать с припущенной в жире и пропущенной через мясорубку печенью. Добавить мелко нарезанный сырой репчатый лук, чеснок; все смешать со шкварками.
2. Заполнить фаршем яйца, выложить их на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Яйца, фаршированные по-днестровски

Ингредиенты

6 вареных яиц, 200 г говяжьей печени, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г майонеза, 2 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки растительного масла, сельдерей (зелень), петрушка (зелень), черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Нарезанную кусочками печень и лук поджарить на

маргарине, смешанном с растительным маслом, охладить и дважды пропустить через мясорубку. Массу растереть с желтками, сливочным маслом, заправить солью, перцем.

2. Фаршем заполнить белки вареных яиц. Фаршированные яйца выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать измельченной зеленью сельдерея и петрушки.

Яйца, фаршированные колбасой

Ингредиенты

1 вареное яйцо, 30 г колбасы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка жира, зелень, лук и шкварки по вкусу.

Способ приготовления

1. Яйца сварить, почистить и разрезать пополам.

2. Вынуть желток, смешать его с пропущенными через мясорубку копченой колбасой, чесноком и луком, заправить полученную смесь куриным или гусиным жиром и шкварками. Заполнить фаршем обе половинки яйца.

3. Уложить закуску на блюдо, украсив зеленью и кружками репчатого лука.

Яйца, фаршированные грибами

Ингредиенты

12 вареных яиц, 40 г сушеных белых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка томатного соуса, 3 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления

1. Яйца сварить, почистить, срезать тупой конец и чайной ложкой вынуть желтки. Лук нашинковать и поджарить до золотистого цвета.

2. Грибы отварить, порубить, поджарить, смешать с луком и желтками. Наполнить этой массой белки.

3. Подать под соусом из томатного соуса, майонеза и

сметаны.

Яйца под майонезом

Ингредиенты

6 вареных яиц, 100 г майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2 помидора, 2 свежих огурца, петрушка (зелень), соль, горчица по вкусу.

Способ приготовления

1. Сваренные яйца разрезать пополам вдоль.
2. На овальную тарелку налить майонез, смешанный со сметаной. Половинки яиц красиво уложить желтками вверх, посолить. На каждый желток положить веточку петрушки.
3. Вокруг яиц разложить огурцы и помидоры, нарезанные четвертинками. В майонез можно положить 1 ч. ложку горчицы.

Яичница с сыром

Ингредиенты

10 яиц, 300 мл молока, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, ½ пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Масло растереть с сыром, вбить яйца, влить молоко, перемешать. Когда масло закипит на сковороде, вылить приготовленную смесь и, помешивая, поджарить. Когда масса слегка загустеет, посыпать зеленью, солью и подать с маслом.

Закуска «Аппетитная»

Ингредиенты

250 г сыра, 6 вареных яиц, 150 г майонеза, зелень.

Способ приготовления

1. Измельченный на крупной терке сыр смешать с рублеными яйцами и заправить майонезом.

2. Подать, украсив яйцом и зеленью.

Блюда из творога и сыра

Продукт молочнокислого брожения – творог – имеет невысокую жирность. Диетология относит сыр к натуральным кисломолочным продуктам. Считается, что сыр делает человека умнее, сильнее и здоровее. Сыр сохраняет уникальные аминокислоты (белки) молока. Ферментированные, они лишаются тех отрицательных качеств, которые присущи сырому молоку. Так, даже если человек не переносит молочный сахар, он вполне может есть сыры. Сочетание калия, кальция, натрия и фосфора в сыре таково, что делает его полезнейшим для сохранения баланса минеральных веществ.

Котлеты из творога

Ингредиенты

500 г творога, 100 г манной крупы, 4 яйца, 120 г пшеничной муки, 45 г сливочного масла, 5 г соды, перец, соль, кислое молоко.

Способ приготовления

1. Творог протереть, добавить манную крупу, взбитые яйца, соду, соль и перец.
2. Смесь тщательно перемешать и формовать в виде небольших полукруглых котлеток.
3. Котлеты обвалять в сухарях или муке, уложить на сковороду с предварительно разогретым жиром и обжаривать с обеих сторон. Подать к столу с кислым молоком.

Папанаш отварные

Ингредиенты

250 г творога, 2 яйца, 50 г манной крупы, 50 г сливочного масла, 25 г муки, 20 г пшеничных молотых сухарей, соль.

Способ приготовления

1. Творог протереть, добавить яйца, крупу и замесить до состояния густой пасты. С помощью муки сформовать небольшие круглые галушки, слегка их сплющить и сделать посредине небольшое углубление.

2. Подготовленные галушки опустить в кипящую подсоленную воду и, когда они всплывут, варить при слабом кипении 10 минут.

3. Подавать к столу в горячем виде, полив кипящим маслом и посыпав сухарями.

Вареники «ленивые»

Ингредиенты

800 г творога, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г сметаны, 3 вареных яйца, мука, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Творог протереть через сито, добавить размягченное масло, сметану, яйца, соль и муку. Затем тонко раскатать, нарезать полосками шириной в 2 пальца, а затем – ромбами. Отварить в подсоленной воде.

2. Подавать со сметаной и растопленным маслом.

Сырники с морковью

Ингредиенты

100 г творога, 50 г моркови, ½ яйца, 15 г муки, сливочное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Морковь, нарезанную ломтиками, припустить в молоке до готовности и протереть.

2. Творог протереть, добавить сырые яйца, муку (10 г), соль. Соединить с морковью, тщательно перемешать. На оставшейся муке сформовать сырники и запечь.

3. При подаче полить растопленным маслом.

Сырники из творога с тмином

Ингредиенты

500 г творога, 65 г пшеничной муки, 5–6 яиц, 1 г тмина, 25 г сливочного масла, 75 г сметаны, соль.

Способ приготовления

1. Творог протереть. Тмин перебрать, промыть, залить горячей водой и оставить на 1–1,5 часа для набухания. В творог добавить набухший тмин, яйца, соль, муку, все тщательно перемешать. Сформовать сырники, выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, и обжарить с обеих сторон.
2. Подавать со сметаной.

Пудинг творожный

Ингредиенты

125 г творога, ½ яйца, 10 г манной крупы, сметана.

Способ приготовления

1. Творог протереть, смешать с яйцами и манной крупой, выложить на смазанный маслом сотейник, сверху смазать изделие сметаной и запечь в духовке.
2. При подаче к столу полить пудинг сметаной.

Икра из баклажанов с творогом по-болгарски

Ингредиенты

2 баклажана, 2–3 зубчика чеснока, 250 г творога, 2 помидора, 100 г отцеженного кислого молока, 50 мл растительного масла, петрушка, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Баклажаны испечь в духовке, погрузить в холодную воду и очистить от кожицы. Затем нарезать их крупными кусочками и пропустить через мясорубку. Прибавить чеснок, предварительно растерев его в ступке (с добавлением соли и 1 ст. ложки растительного масла).

2. Смесь растереть с остальным количеством растительного масла до образования гладкой массы. Затем прибавить творог, растертый с отцеженным кислым молоком, и измельченные на терке помидоры. Смесь снова хорошо размешать и распределить на порции.

3. Перед подачей на стол икру посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Икра из творога

Ингредиенты

250 г творога, 1 средняя луковица, 1 ч. ложка молотого сладкого красного перца, ½ ч. ложки толченого тмина, 3–4 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления

1. Хорошо растереть творог. Измельчить на мелкой терке луковицу средней величины, смешать с творогом. Добавить красный перец и толченый тмин.

2. Смесь хорошо размешать и постепенно, не прекращая размешивать, влить в нее растительное масло.

3. Тмин можно заменить черным перцем или горчицей.

Закуска из творога по-эстонски

Ингредиенты

1,2 кг творога, 2 яйца, 125 г сливочного масла, 10 г тмина, 2½ л молока, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

1. Творог протереть через сито, ввести в кипящее молоко и

подогревать на слабом огне до тех пор, пока он не станет тягучим, а молоко не загустеет. Полученную массу вылить в сито.

2. В кастрюле растопить сливочное масло, положить творожную массу и подогревать, помешивая, 8-10 минут. Добавить взбитые яйца, соль, тмин, перемешать и вылить в глубокую посуду.

3. Остывший сыр нарезать порционно (по 100–150 г).

Творог с копченой сельдью

Ингредиенты

200 г творога, 100 г копченой сельди, 100 г сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка горчицы, 1 небольшая луковица,

1 помидор, зелень петрушки и укропа.

1. Творог протереть. Из сельди удалить кости и кожу, мелко изрубить. Репчатый лук нашинковать и обжарить с томатной пастой. Творог смешать с сельдью, пассерованным луком, горчицей.

2. Выложить массу в салатник и украсить кружками помидора и зеленью.

Творог с помидорами

Ингредиенты

250 г творога, 50 г сливочного масла, ¼ луковицы, 2–3 свежих помидора, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Творог протереть. Помидоры обдать кипятком, отделить кожицу и протереть через сито, лук мелко нарезать. Сливочное масло растереть добела, смешать с помидорами, луком, творогом, солью.

2. Массу выложить в салатник, украсить сливочным маслом, помидорами.

Творожная масса с изюмом

Ингредиенты

200 г творожной массы, 15 г изюма, ванилин.

Способ приготовления

1. Ванилин растворить в горячей воде (в соотношении 1:20). Изюм перебрать, промыть в теплой воде и обсушить.
2. Подготовленный ванилин и изюм положить в творожную массу и тщательно перемешать.
3. Массу выложить на блюдо и подать на стол.

Шоколадная творожная масса

Ингредиенты

200 г творожной массы, 5 г какао-порошка, ванилин.

Способ приготовления

Подготовленный ванилин и какао-порошок ввести в творожную массу и тщательно перемешать. Массу выложить на блюдо в виде пирамиды или конуса и подать на стол.

Творожная масса с медом

Ингредиенты

200 г творожной массы, 15 г меда.

Способ приготовления

Мед положить в творожную массу и перемешать. Массу выложить на блюдо и подать на стол.

Творожная масса с орехами

Ингредиенты

200 г творожной массы, 10 г миндаля или грецких орехов, 40 г сметаны, 1 мандарин.

Способ приготовления

1. Сладкий миндаль или грецкие орехи очистить, ошпарить кипятком, порубить, слегка обжарить.
2. Творожную массу выложить на блюдо, полить сметаной и посыпать орехами.
3. Блюдо украсить мандаринами, нарезанными полукружиями и не очищенными от кожицы.

Творожная масса с ягодами

Ингредиенты

200 г творожной массы, 90 г земляники или абрикосов или 50 г консервированных плодов и ягод.

Способ приготовления

Творожную массу выложить на блюдо, оформить дольками плодов или ягодами и подать на стол.

Творожная масса с морковью и курагой

Ингредиенты

200 г творожной массы, 50 г моркови, 20 г кураги, 20 г яблок, 20 г сметаны.

Способ приготовления

1. Морковь очистить, сварить и протереть. Курагу замочить и нарезать кубиками. Яблоки нарезать на дольки, предварительно удалив семена.
2. Творожную массу соединить с протертой морковью, нарезанной курагой, добавить сметану, и все хорошо перемешать.
3. Полученную массу выложить горкой в салатник и украсить

дольками яблок.

Творожная масса с яблоками и медом

Ингредиенты

200 г творожной массы, 60 г яблок, 40 г меда, 20 г сметаны.

Способ приготовления

1. Яблоки очистить и натереть на терке, затем соединить с творожной массой, добавить сметану, и все тщательно перемешать.
2. Готовую массу выложить в салатник и перед подачей на стол полить растопленным и слегка остывшим медом.
3. Массу украсить дольками яблок, ягодами (клубникой, земляникой, малиной).

Творогс яблоками

Ингредиенты

250 г творога, 2 яблока, лимонный сок, заменитель сахара.

Способ приготовления

1. Яблоки очистить, натереть на терке, смешать с творогом, приправить соком и заменителем сахара.
2. Придать блюду форму паштета и подать к столу.

Творог со сметаной и черникой

Ингредиенты

100 г творога, 100 г черники, 20 г сметаны, 10 г ксилита.

Способ приготовления

Растереть творог с ягодами черники, смешать со сметаной и ксилитом. Выложить творог на тарелки и подать к столу.

Творог со сметаной и малиной

Ингредиенты

100 г творога, 100 г малины, 20 г сметаны, 10 г ксилита.

Способ приготовления

Творог с ягодами малины растереть, смешать со сметаной и ксилитом. Выложить массу на тарелки и подать к столу.

Творог со сметаной и красной смородиной

Ингредиенты

100 г творога, 100 г красной смородины, 20 г сметаны, 10 г ксилита.

Способ приготовления

1. Свежий творог с ягодами красной смородины тщательно растереть, смешать со сметаной и ксилитом.
2. Выложить творог на тарелки и подать к столу.

Творог со сметаной и морковью

Ингредиенты

100 г творога, 100 г моркови, 20 г сметаны, 5-10 г ксилита.

Способ приготовления

Творог растереть с натертой на мелкой терке морковью. Смешать со сметаной и ксилитом.

Домашний сыр

Ингредиенты

***200 г** творога, **350 мл** молока, **25 г** сливочного масла, ½ яйца, соль, тмин.*

Способ приготовления

1. Молоко вскипятить. Творог протереть, перемешать с горячим молоком и подогреть на слабом огне, постоянно помешивая до образования загустевшей массы. Затем откинуть ее на сито.
2. Сливочное масло растопить и добавить в него подготовленный творог, подогреть 8-10 минут при помешивании до образования однородной тягучей массы.
3. Добавить взбитое в густую пену яйцо, соль, тмин, перемешать, вылить в посуду, охладить, нарезать кусочками и подать на стол.

Сыр с чесноком по-еврейски

Ингредиенты

200 г *плавленого или колбасного сыра, чеснок, майонез по вкусу.*

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный чеснок и заправить майонезом.

Десертный сыр по-французски

Ингредиенты

500 г творога, 500 г сливочного сыра, 400 мл жирных сливок, клубника, ¼ ч. ложки соли.

Способ приготовления

1. Творог, сливочный сыр и соль протереть несколько раз через сито.

2. Влить в эту смесь сливки и хорошо растереть. Дуршлаг выложить изнутри полотном (плотным слоем марли) и осторожно вылить в него приготовленную смесь. Поставить дуршлаг на кастрюлю в холодное место на ночь. Перед подачей к столу выложить сыр на блюдо целиком, как он отформовался в дуршлаге. Украсить клубникой.

Шницель из сыра

Ингредиенты

8 ломтиков сыра, 2 вареных яйца, 100 г панировочных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, ½ пучка зеленого лука, 1 помидор.

Способ приготовления

Ломтики сыра обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях, обжарить с обеих сторон в сильно разогретом жире до золотистого цвета, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками помидоров.

Сыр, обжаренный в панировке

Ингредиенты

200 г твердого сыра, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 3 ст. ложки сладкого молотого перца, 1½ ст. ложки панировочных сухарей, жир для фритюра.

Способ приготовления

1. Сыр почистить от оболочки и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, обвалять в муке и сладком перце.

2. Затем обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях и обжарить в жире. Подавать горячим.

Шарики сырные жареные

Ингредиенты

800 г белого хлеба, 200 мл сливок, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, мука, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Булку очистить от корки, нарезать, залить горячими сливками и, когда остынет, протереть. Желтки растереть с растопленным маслом и тертым сыром. Добавить булку, взбитые белки, муку, перемешать и скатать шарики.
2. Обвалять их в муке и обжарить в масле.

Выпечка

Чтобы оценить пирог, нужно его отведать, а не рассуждать о рецептах.

Олдос Хаксли

Выпечные изделия из пшеничной муки высшего сорта на первом месте среди продуктов, не рекомендуемых больным сахарным диабетом. Они содержат большое количество быстроусвояемых углеводов. Выпечка из очищенной муки мелкого помола повышает уровень сахара в крови почти так же, как сахар-рафинад.

Кроме того, чтобы рафинированная мука долго не портилась и никакие вредители ее не ели, в нее добавляют разную химию: обеззараживающие вещества и отбеливатели, а также синтетические витамины, чтобы хоть как-то повысить полезность продукта, однако большой вопрос, насколько такие витамины усваиваются.

И, конечно же, любая сладкая начинка – варенье, джем, мед, сгущенное молоко или сладкие фрукты – категорически запрещена. Так что же делать, как приготовить лакомство, которое не будет наносить вред и в то же самое время удовлетворит вкусы диабетика? Выход есть! Нужно лишь правильно подойти к приготовлению желаемого блюда и учитывать некоторые рекомендации.

С выпечкой нужно при диабете вести себя осторожно. Это касается как приготовления, так и употребления. Выпекая мучное изделие, нужно учитывать калорийность каждого компонента, количество содержащихся в них углеводов, их тип по степени всасываемости, размер порции и многие другие факторы. Некоторые рецепты выпечки не принесут вреда и вместе с тем обеспечат организм необходимыми витаминами и полезными веществами.

Например, можно приготовить булочки, крендели или кексы из обезжиренных продуктов, чтобы их калорийность была ниже.

Существует ряд принципов изготовления выпечки для больного сахарным диабетом:

✔ следует использовать ржаную муку не высшего сорта и грубого помола;

✔ в тесто яйца лучше не класть – их можно использовать

вареными в качестве начинки;

✔ в тесто вместо сливочного масла нужно добавлять маргарин с минимальной жирностью;

✔ сладкие компоненты можно заменить полезными сахарозаменителями (лучше натуральными, а не синтетическими, потому что последние имеют свойство изменять состав при тепловой обработке);

✔ начинку для выпечки следует выбирать из допустимых и рекомендованных продуктов, это могут быть овощи, несладкие фрукты, диетическое мясо и прочее;

✔ при изготовлении обязательно нужно учитывать калорийность продуктов;

✔ размеры изделий должны быть небольшими, что позволит удобно считать хлебные единицы.

Одним из оптимальных вариантов станут несладкие изделия или пирожки из ржаной муки. В качестве начинки используйте яйца с зеленым луком, жареные грибы, сыр тофу и пр.

По рецепту торт нужно полить глазурью или посыпать сахарной пудрой – не делайте этого! Сахарную присыпку замените корицей. Этот простой продукт стабилизирует сахар в крови, благодаря присутствию в нем клетчатки, магния и природных соединений полифенолов. Указанные ингредиенты имитируют функцию инсулина, снижая количество сахара.

Десертная выпечка

Сахар добавляют в тесто при замесе, он улучшает его качество. Особенно необходим сахар для нормальной деятельности дрожжевой клетки. Выпечка с заменителями сахара – совсем другая история. Заменители сахара зачастую не выдерживают длительного воздействия высокой температуры, в результате выпечка теряет объем, становится менее сладкой. С другой стороны, заменители позволяют существенно сократить калории и углеводы, и вы можете смело включать домашнюю выпечку в свое меню.

Шарлотка с яблоками

Ингредиенты

1 стакан пшеничной муки, ½ стакана ксилита, 4 яйца, 5–6 яблок, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

1. Взбить яйца с заменителем сахара до образования устойчивой пены, потом всыпать муку и замесить тесто. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать.
2. Растопить в глубокой сковороде сливочное масло и затем охладить. В сковороду высыпать нарезанные яблоки и залить их тестом (не перемешивая).
3. Печь в духовке около 40 минут, до появления коричневой корочки.

Хворост

Ингредиенты

2 стакана пшеничной муки, 5–6 яиц, 2 ст. ложки ксилита (без верха), ¾ стакана сливок, соль.

Способ приготовления

Растереть яйца с ксилитом, перемешать со сливками, добавить соль. Эту смесь постепенно вливать в муку, пока не получится крутое тесто. Дать выстояться в течение 30 минут. Затем очень тонко его раскатать (толщиной не больше 1–2 мм) и нарезать полосками. Полоски обжарить на сковороде в хорошо разогретом растительном, сливочном или топленом масле.

Бисквит ржаной

Ингредиенты

1 ½ стакана ржаной муки, 1 стакан ксилита, 7 яиц, растительное масло.

Способ приготовления

1. Для приготовления теста яйца с ксилитом взбить до увеличения в объеме в 3 раза. В конце взбивания добавить муку в 2–3 приема.

2. Тесто быстро перелить в формы, смазанные маслом и покрытые бумагой. Формы следует заполнять не более чем на ¾ высоты, чтобы тесто при подъеме не перевалилось через борта. Выпекать 4045 минут при температуре 200 °С.

Рулет ржаной

Ингредиенты

1 ½ стакана ржаной муки, 1 стакан ксилита, 7 яиц, 1 стакан фруктовой начинки.

Способ приготовления

1. Яйца взбить до увеличения в объеме в 2,5–3 раза. Затем осторожно, чтобы не осела пена, в 2–3 приема соединить с ржаной мукой, смешанной с ксилитом. Тесто перелить на противень, покрытый калькой или промасленной бумагой, разровнять слоем 2–3 мм.

2. Выпекать 10–15 минут при температуре 200–220 °С. Готовый бисквит немного остудить, затем удалить бумагу.

Готовый пласт смазать фруктовой начинкой и свернуть в виде рулета.

Печенье из овсяных отрубей

Ингредиенты

3 ст. ложки овсяных отрубей, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки йогурта, 1 ч. ложка разрыхлителя, заменитель сахара.

Способ приготовления

Разогреть духовку до 180 °С. Смешать все ингредиенты в миске до густой массы. Перелить смесь в формочки для выпечки. Выпекать около 15 минут.

Печенье с творогом

Ингредиенты

2 стакана ржаной муки, 250 г маргарина, 1 ст. ложка ксилита, соль, 100–150 г творога.

Способ приготовления

1. Приготовить тесто, тщательно перемешав ржаную муку, творог, маргарин, ксилит и соль.
2. Тесто охладить в холодильнике, затем раскатать его толщиной 1 см, вырезать печенья формочкой или рюмкой, выложить на противень и выпекать 10–15 минут.

Печенье из творога и миндаля

Ингредиенты

100 г творога, 100 г ядер миндаля, 2 яичных желтка, ксилит, ванилин.

Способ приготовления

1. Очистить от кожуры ядра (предварительно миндаль ошпарить кипятком). Орехи растолочь в ступке или пропустить через мясорубку, соединить с яичным желтком и протертым творогом, немного подсластить ксилитом и добавить ванилин.
2. Массу тщательно вымесить, разделать на небольшие печенья и выпекать при умеренной температуре.

Овсяное печенье

Ингредиенты

3 стакана овсяных хлопьев, 100 г маргарина, 2 яйца, 1–2 ст. ложки ксилита, соль, ванилин, лимонная цедра.

Способ приготовления

1. Взбить яйца с ксилитом. Размягченный маргарин тщательно перемешать с овсяными хлопьями, добавить соль, лимонную цедру, ванилин (по вкусу), затем смешать с взбитыми яйцами.
2. Дать постоять 30–40 минут, после чего выложить ее столовой ложкой на смазанный маслом противень.
3. Выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Яблочно-овсяное печенье

Ингредиенты

½ стакана обезжиренного молока, заменитель сахара по вкусу, 2 ст. ложки сливочного масла, 1½ стакана геркулеса, 2½ стакана несладкого яблочного пюре, 1 ч. ложка корицы, ½ стакана изюма.

Способ приготовления

1. Довести до кипения молоко, заменитель сахара и сливочное масло, постоянно помешивая, чтобы не подгорело. Перемешать с овсом, яблочным пюре, корицей и изюмом.

2. Нагреть, не мешая, до появления пузырей по краям. Снять с огня и распределить равномерно по противню. Выпекать при температуре 175 ˚С в течение 30 минут. Нарезать квадратами по 5 см.

Печенье с тмином

Ингредиенты

1 яйцо, 120 г маргарина, 1 стакан молока, 500 г ржаной муки, 1 ст. ложка тмина.

Способ приготовления

1. Смешать ржаную муку с растопленным маргарином, яйцом и молоком, добавить тмин, соль, разрыхлитель и замесить тесто.
2. Выдержать тесто 30 минут, потом раскатать в пласт не толще 1 см и нарезать печенья ножом или с помощью фигурной формы.
3. Уложить печенье на смазанный маслом противень и выпекать в духовке.

Печенье из отрубей с корицей

Ингредиенты

2 яйца, 2 ст. ложки овсяных отрубей, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 2 ст. ложки сухого молока, корица, ванилин, 1 ч. ложка разрыхлителя, заменитель сахара.

Способ приготовления

1. Смешать отруби смолотые в муку с сухим молоком.
2. Отделить белки от желтков. Взбить белки до густой пены. В желтки добавить отруби с сухим молоком, разрыхлитель и заменитель сахара. В эту массу постепенно вмешивать белки.
3. Противень выложить бумагой для выпекания. Столовой ложкой выкладывать шарики из смеси на бумагу. Поставить противень в разогретую духовку и выпекать приблизительно 20 минут.

Ореховый корж

Ингредиенты

120 г муки, 1 ст. ложка изюма, 3–4 ст. ложки дробленых орехов, немного соды, соль, 1½ ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления

1. Изюм промыть и положить в теплую воду для набухания, орехи измельчить ножом или в мясорубке. Замесить тесто на молоке, добавить в него немного соли и соды, орехи, изюм и растительное масло.

2. Смазать форму маслом, выложить тесто слоем в 1 см, посыпать орехами и смазать маслом. Выпекать 30 минут в сильно разогретой духовке.

Морковный торт

Ингредиенты

300 г моркови, 150 г ксилита, 50 г муки, 50 г толченых сухарей, 200 г орехов двух видов, 4 яйца, корица, гвоздика, 1 ч. ложка сока (вишневого или другого ягодного), 1 ч. ложка соды, немного соли, маргарин.

Способ приготовления

1. Морковь очистить и потереть на мелкой терке. Смешать муку с содой или разрыхлителем, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Смешать яичные желтки с 2–3 ст. ложками ксилита, ягодным соком, корицей и гвоздикой.

2. Взбить до образования пены, осторожно добавить в смесь пшеничную муку с орехами, а затем – натертую морковь и все перемешать. Яичные белки взбить с оставшимся ксилитом и добавить к тесту.

3. Форму для выпечки смазать маргарином, тесто поместить в форму и выпекать в духовке на средней решетке 45 минут при температуре 175 °С.

Коржики ржаные

Ингредиенты

3 стакана ржаной муки, 1 стакан ксилита, 100 г маргарина, 1 яйцо, ½ стакана молока, ½ ч. ложки соды, ванилин.

Способ приготовления

1. Для приготовления теста размягченный маргарин взбить с ксилитом. Добавить яйца и молоко, разрыхлитель, ванилин, яблочное или морковное пюре.

2. Всыпать муку и быстро замесить тесто, в течение 5 минут. Затем раскатать в виде пласта толщиной 6–7 мм, вырезать коржики круглой формы (8–9 см диаметром), уложить на противень, смазать взбитым яйцом и выпекать 10–12 минут при температуре 200–220 °С.

Кексы из отрубей

Ингредиенты

2 ст. ложки овсяных отрубей, 1 ст. ложка пшеничных отрубей, 4 ст. ложки сухого молока, 1 яйцо, ½ пакетика разрыхлителя, заменитель сахара.

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты и выложить в формочки для выпечки. Выпекать при температуре 180 °С в течение 15 минут.

Лимонный кекс

Ингредиенты

4 ст. ложки овсяных отрубей, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 3 ст. ложки сухого обезжиренного молока, 3 яйца, 200 мл молока, заменитель сахара, сок ½ лимона, цедра 1 лимона, 1 ч. ложка разрыхлителя.

Способ приготовления

1. Все смешать, кроме белков. Белки взбить отдельно до густой пены.

2. Соединить 2 смеси. Разложить по формам. Выпекать при температуре 200 °С около 30 минут.

Кекс из ржаной муки

Ингредиенты

2 стакана ржаной муки, ½ стакана сухого молока, по ½ ст. ложки соды и соли, 4 яйца.

Способ приготовления

1. Ржаную муку перемешать с сухим молоком, добавить соль, соду, яйца и снова перемешать.

2. Полученное тесто выложить на сковороду и выпекать в духовке около 1 часа.

Кекс с творогом и изюмом

Ингредиенты

2 стакана ржаной муки, ¾ стакана сухого молока, ½ ст. ложки соды, щепотка соли, 6 яиц, 2–3 ст. ложки творога, 2–3 ст. ложки изюма, ксилит.

Способ приготовления

1. Ржаную муку перемешать с сухим молоком, добавить соль, соду, яйца, немного ксилита, изюм, добавить немного творога.

2. Массу снова перемешать. Полученное тесто выложить на сковородку и выпекать в духовке около 1 часа.

Кексы с черникой

Ингредиенты

1 стакан пшеничной муки, заменитель сахара по вкусу, 1 ч. ложка разрыхлителя, 150 мл молока, 3 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана взбитого яичного белка, ½ стакана черники.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку до 205 °С. В миске смешать муку, заменитель сахара и разрыхлитель. Взбить молоко, сливочное масло и яичные белки. Смешать с сухими ингредиентами. Перемешать с черникой и разложить тесто в 12 форм для кексов, выстланных бумагой.

2. Выпекать в течение 20–25 минут или до золотисто-коричневого цвета. Подавать сразу.

Творожные кексы на пшеничной муке

Ингредиенты

2 стакана пшеничной муки, 1½ стакана ксилита или сорбита, 4 яйца, 150 г сливочного масла, 200 г творога, сода.

Способ приготовления

1. Размягченное сливочное масло и сахарозаменитель взбивать 1015 минут, добавить творог и продолжать взбивать до получения однородной массы.

2. Затем добавить яйца, соду, тщательно перемешать, всыпать муку и замесить тесто в течение 3–5 минут. Тесто выложить в смазанные маслом формочки и выпекать 60 минут при температуре 160–180 °С.

Пряные тыквенные кексы

Ингредиенты

1 стакан цельнозерновой пшеничной муки, 3 ч. ложки разрыхлителя, 2 ч. ложки молотой корицы, 2 ч. ложки молотого мускатного ореха, ¼ стакана взбитых яичных белков, 1 стакан консервированной тыквы, заменитель сахара по вкусу, ½ стакана молока, ¼ стакана яблочного пюре, ¼ стакана риса или колотых

орехов.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку до 205 °С. Выстлать 16 форм для кексов изнутри бумагой. В большой миске смешать муку, разрыхлитель, корицу и мускатный орех. В миске средних размеров взбить яичные белки.

2. Добавить заменитель сахара, тыкву, молоко и яблочное пюре. Хорошо перемешать. Смешать с изюмом и сухой смесью, еще раз перемешать. Наполнить формы для кексов на ⅔. Выпекать в течение 20–25 минут. Вынуть кексы из форм. Подавать теплыми.

Имбирный пряник

Ингредиенты

400 г меда, 500 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 1 ст. ложка корицы, 1 щепотка молотого мускатного ореха, 4 щепотки имбиря, 2 бутона гвоздики, 2 ст. ложки анисового семени, 2 яичных желтка, молоко, цедра ½ лимона, растительное масло.

Способ приготовления

1. Довести до кипения на медленном огне мед в кастрюле, аккуратно помешивая его деревянной ложкой. Муку смешать с разрыхлителем, корицей, мускатным орехом, имбирем, гвоздикой, анисовым семенем и мелко нарезанной цедрой лимона.

2. На муку вылить мед, а также молоко и желтки. Хорошо перемешать продукты.

3. Можно воспользоваться миксером, но в этом случае перемешивать следует не меньше 5 минут. Оставить тесто при комнатной температуре на 30 минут.

4. Тем временем приготовить форму для выпекания: смазать ее маслом и посыпать мукой.

5. Вылить смесь в смазанную маслом форму и распределить ее ровным слоем по всей поверхности. Смазать тесто небольшим количеством меда, используя кулинарную кисть.

6. Выпекать в духовке при температуре 180 °С в течение 30–

35 минут. Вынуть имбирный пряник из формы, перевернув ее дном вверх.

7. Дать прянику остыть (в течение 2 часов). Хранить изделие в холодильнике, предварительно обернув алюминиевой фольгой.

Пряник с яблочным пюре

Ингредиенты

заменитель сахара по вкусу, ½ стакана патоки, ¼ стакана несладкого яблочного пюре, ½ взбитого яичного белка, 1½ стакана цельнозерновой пшеничной муки, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка пищевой соды, ½ стакана кипятка.

Способ приготовления

1. Смешать вместе все ингредиенты (кроме воды). Затем влить воду и тщательно перемешать.

2. Выпекать при температуре 175 °С до готовности.

Коврижка «Пряничная избушка»

Ингредиенты

1 ½ стакана муки, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла, ¾ стакана желе из красной смородины, 300 г сметаны, ⅓ ч. ложки питьевой соды, 1 ч. ложка корицы.

Способ приготовления

1. Приготовить пряничное тесто: мед растереть с желе красной смородины до получения однородной массы, добавить растопленное сливочное масло, корицу, сметану, соду, все перемешать, всыпать муку и замесить однородное пластичное тесто. Дать ему полежать 15–20 минут под салфеткой.

2. Затем раскатать тесто ровным слоем толщиной примерно 1,31,5 см, вырезать из раскатанного теста силуэт избушки, перенести на смазанный маслом лист, поверхность равномерно наколоть вилкой, после чего тщательно смазать взбитым яйцом. Выпекать при температуре 180–200 °С.

3. Испеченную и охлажденную коврижку-избушку аккуратно смазать густым джемом, втирая его в поверхность, затем разрисовать цветными глазурями, украсить меренгами, печеньями, пряничками различных форм, цветов и оттенков.

Пироги, пирожки и хлебцы

Сложно представить русский стол без пирогов. Они неизменно присутствовали на царском, боярском и крестьянском столе во время пиршеств и праздников. Ассортимент пирогов складывался веками. И сегодня русская кухня может предложить своим ценителям огромное богатство пирогов с разнообразными начинками. Облегченное тесто и фруктовые начинки по нашим рецептам прекрасно впишутся в рамки «разрешенных» калорий и избавят от негативного воздействия сахара.

Расстегай

Ингредиенты

½ стакана пшеничной муки, ½ стакана пшенной крупы, 100 мл воды.

Для начинки: 1 стакан рыбного фарша, 10 небольших листьев подорожника, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 луковица, 1 репа, 2 яйца.

Способ приготовления

1. Просеянную муку, смешанную с пшенной крупой, высыпать в большую миску, сделать в середине отверстие и влить в него теплую воду. Постепенно замесить тесто. Месить тесто, пока оно не перестанет липнуть к рукам.

2. Готовое тесто положить в миску, накрыть чистой тканью и выдержать 2–3 часа. За время расстойки тесто приобретает эластичность, пышность. Такое тесто хорошо раскатывается, не рвется.

3. Для приготовления начинки рыбный фарш (ставрида, треска, мойва, путассу и др.) тщательно смешать с мелко нарезанным луком, натертой на крупной терке очищенной репой, рубленым зеленым луком, сырым яичным белком.

4. Тесто раскатать в продолговатый пласт, положить на него листья подорожника, на середину – фарш, защипать края теста так, чтобы центр расстегая остался открытым.

5. Смазать яичным желтком и оставить для расстойки на 3040 минут при комнатной температуре.

6. Выпекать 20–25 минут в умеренно нагретой духовке.

Подать расстегаи к столу, выложив на блюдо и смазав сливочным маслом.

Пирог с лососем и крабовыми палочками

Ингредиенты

175 г крабовых палочек, 1 банка лосося в собственном соку, 2 ломтика копченого лосося, 3 ст. ложки овсяных отрубей, 1 ст. ложка пшеничных отрубей, ½ пакетика порошка для выпечки, 3 яйца, 1 ст. ложка творога, 10 мл молока, зеленый лук, перец.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку до 180 °С.
2. Отруби смолоть в муку. Смешать с порошком для выпечки, яйцами, творогом, молоком, перцем и зеленым луком. Тщательно перемешать массу.
3. Затем добавить измельченные крабовые палочки, нарезанный на мелкий кусочки консервированный лосось, нарезанный на тонкие полоски копченый лосось. Снова перемешать.
4. Выложить смесь в форму для выпечки и выпекать в духовке в течение 35 минут.

Пирог с грибами и сыром

Ингредиенты

100 г сухих белых грибов, 1 кг готового слоеного теста, 100 мл кипятка, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 г баклажан, нарезанных кубиками, 225 г любых свежих грибов, 1 толченый зубчик чеснока, 1 ч. ложка мелко нарезанного тимьяна, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, перец, 50 г козьего сыра, нарезанного кубиками, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока.

Способ приготовления

1. Раскатать тесто на два прямоугольника размером 20х30 см. Из каждого вырезать по 6 квадратов со стороной 10 см, накрыть

полотенцем и оставить на 30 минут. Белые грибы залить кипятком и настаивать 20 минут, затем измельчить. Настой сохранить.

2. В большой сковороде нагреть 1 ст. ложку масла и обжарить баклажаны в течение 3–4 минут. Добавить сухие грибы, свежие грибы, чеснок, тимьян и жарить при помешивании еще 3 минуты.

3. Влить настой от белых грибов и кипятить на сильном огне 3 минуты. Добавить томатную пасту, приправы, посолить, поперчить и охладить.

4. Разогреть духовку до 220 °С. На каждый из 6 квадратиков теста положить грибную начинку и разровнять, оставляя незаполненными края. Сверху посыпать козьим сыром. Слегка увлажнить края теста и накрыть другим квадратиком. Защипнуть края, наколоть вилкой и смазать пирожки яично-молочной смесью.

5. Выложить на противень и выпекать в духовке 15–18 минут до золотистого цвета.

Курник «Народный»

Ингредиенты

2 стакана куриного мяса без костей, по 2 ст. ложки мясного и рыбного фарша, риса, 1 луковица, 1 морковь, 1 репа, 1 ст. ложка рубленого укропа, 1 ч. ложка мелко нарезанной свежей мяты перечной, ½ кочана белокочанной капусты, 1 кг теста из крестьянской закваски.

Способ приготовления

1. На подготовленное тесто, раскатанное в тонкую лепешку, положить листья капусты, полностью покрыв ими пласт. На листья – мясной фарш, смешанный с солью и разведенный водой до консистенции сметаны средней густоты.

2. Так же готовится и выкладывается рыбный фарш, который нужно посыпать промытым сырым рисом. На него положить кусочки куриного мяса без костей, натертые на крупной терке очищенные морковь, репу и рубленый лук. Все закрыть капустными листьями, посыпать измельченными мятой, укропом и закрыть курник тестом так, чтобы фарша не было видно. По внешнему виду курник должен напоминать коническую башню.

3. Подготовленный курник поставить в духовку, нагретую не

более чем до 250 °С, на 50–60 минут (в сильно нагретой духовке он быстро пригорит, а внутри останется сырым). Курник будет готов, когда воткнутая в центр тонкая палочка останется сухой, без прилипшего теста. Готовый курник смазать сливочным маслом, накрыть полотенцем и оставить на 30–40 минут. При подаче нарезать на куски.

Лепешки «Пикантные»

Ингредиенты

4 тонких ломтика бекона для жарки без корок, 2 стакана муки с разрыхлителем, 1 ч. ложка разрыхлителя (гашеной пищевой соды), ½ ч. ложки соли, 1 ч. ложка порошка горчицы, ¼ стакана маргарина, ½ стакана тертого неострого сыра, 8 ст. ложек молока, немного молока для обмазывания.

Способ приготовления

1. Обжарить бекон до образования хрустящей корочки, нарезать на маленькие кусочки. Разогреть духовку до 220 °С. Смазать маслом противень. Просеять муку, разрыхлитель, соль и горчичный порошок в миску. Растереть маргарин, добавить ¾ тертого сыра и весь бекон.
2. Налить молоко и размешать до консистенции мягкого теста. Хорошо размять тесто на поверхности, слегка посыпанной мукой. Сформовать из теста круг диаметром 15 см. Положить на смазанный маслом противень и наметить ножом 8 клиньев. Сверху смазать молоком и посыпать оставшимся сыром.
3. Запекать 12–15 минут, пока тесто не поднимется и не покроется золотистой корочкой. Охладить.

Лепешка с тмином

Ингредиенты

1 яйцо, 1 ч. ложка ксилита, 1 ч. ложка тмина, ¼ или ⅓ стакана кефира или простокваши, 2 ст. ложки растопленного маргарина, 2 стакана ржаной муки (или смеси ржаной муки с пшеничной), соль.

Способ приготовления

1. Смешать яйцо с ксилитом, солью и взбить смесь. Растопить маргарин и подождать, пока он остынет, но будет еще жидким. Маргарин, муку, простоквашу смешать с яйцом и ксилитом, добавить тмин, разрыхлитель и приготовить тесто.

2. Смазать сковородку растительным маслом, распределить на ней тесто и выпекать в горячей духовке.

Медовый пирог с миндалем и творожным кремом

Ингредиенты

600 г муки, 25 г дрожжей, 350 мл молока, соль, 235 г сливочного масла, 235 г меда, 6 ст. ложек молока, 200 г молотого миндаля, жир для смазывания противня.

Для начинки: 2 яйца, 75 г сметаны, 70 г меда, 4 г желатина, 250 г творога.

Способ приготовления

1. Для приготовления теста мелко раскрошить дрожжи и, тщательно помешивая, развести их в 350 мл теплого молока.

2. Добавить немного соли, муку, 85 г сливочного масла, 85 г меда и замесить эластичное тесто. Накрыть полотенцем и поставить подходить в теплое место на 1 час.

3. Смешать оставшееся сливочное масло, мед и 6 ст. ложек молока. В течение 2 минут кипятить эту смесь в маленькой кастрюле. Потом всыпать молотый миндаль, перемешать и дать остыть.

4. Дрожжевое тесто еще раз хорошенько вымесить и раскатать. Противень смазать жиром и выложить тесто. Накрыть полотенцем и оставить его подходить еще в течение 30 минут.

5. Предварительно нагреть духовку до 200 °C. Миндально-медовую массу смоченной в воде ложкой равномерно распределить по тесту. В течение 25 минут выпекать до золотисто-коричневого цвета.

6. Для приготовления начинки отделить яичные белки от желтков. Белки хорошенько взбить в миксере. Сметану и мед смешать в маленькой кастрюле и подогреть на слабом огне.

7. Желатин залить небольшим количеством воды и дать ему набухнуть. Затем отжать и развести его сначала в нескольких

ложках полученной смеси, а потом при постоянном помешивании соединить смесь с ее остатком.

8. Снять кастрюлю с огня. Желтки осторожно подмешать к горячей массе и, помешивая, по одной ложке добавить творог.

9. Затем дать смеси немного остыть. Аккуратно ввести взбитые белки. Полученный крем поставить в холодильник на 30 минут для охлаждения.

10. Остывший корж разрезать на две половины. Смазать кремом нижний корж. Сверху накрыть вторым коржом и слегка прижать. Разрезать пирог на равные порции и разложить на плоском блюде.

Морковный пирог со сливами

Ингредиенты

1 стакан слив без косточек, 3 ст. ложки воды, 4 стакана крупно натертой моркови, заменитель сахара по вкусу, 1 ч. ложка экстракта ванили, 1 стакан взбитого яичного белка, 1 стакан измельченного ананаса (свежего, замороженного или консервированного, без сока), 2 стакана цельнозерновой пшеничной муки, 2 ч. ложки разрыхлителя, 2 ч. ложки молотой корицы, ½ ч. ложки пищевой соды.

Способ приготовления

1. Положить сливы в блендер или кухонный комбайн, влить воду и взбить до получения однородной массы.

2. Смешать сливы, морковь, заменитель сахара, ваниль, яичный белок и ананас. Хорошо перемешать. Просеять вместе цельнозерновую пшеничную муку, разрыхлитель, корицу и пищевую соду.

3. Перемешать с морковной смесью. Выложить тесто в форму для выпечки. Выпекать при температуре 190 °C в течение 45 минут.

Пирог «Страсбургский»

Ингредиенты

600 г дрожжевого теста.

Для начинки: 500 г телячьих мозгов, 200 г сливочного масла, 3 ст. ложки уксуса, 1–2 луковицы, соль, молотый перец.

Способ приготовления

1. Дрожжевое тесто раскатать широким пластом и вырезать из него кружочки диаметром 60–70 мм.

2. Для приготовления начинки вскипятить 1 л воды, посолить, влить уксус. Мозги промыть, очистить от пленки, залить кипящей водой с уксусом и варить 3–5 минут. Потом вынуть их шумовкой, измельчить. Нарезанный мелкими дольками лук поджарить на масле до светло-золотистого цвета. Мозги соединить с луком, заправить солью и перцем.

3. На середину каждого подготовленного кружочка из теста уложить фарш, лепешку сложить вдвое и защипнуть. В смазанную маслом широкую и достаточно глубокую форму уложить слой пирожков, смазать их маслом. На них положить новый слой и т. д., пока форма не заполнится доверху.

4. Верхний слой пирожков смазать маслом, поставить форму в духовку и выпекать при температуре 200–220 °С. Этот пирог при подаче не разрезают, а разбирают на части при помощи вилки, ложки и ножа.

Пирог из свежих персиков

Ингредиенты

¾ стакана свежих или замороженных персиков, нарезанных кубиками, заменитель сахара по вкусу, ¾ стакана цельнозерновой пшеничной муки, ¾ стакана теплой воды, 1 стакан геркулеса, 60 г сливочного масла, 1 ч. ложка пищевой соды, 1 ч. ложка ванильного экстракта.

Способ приготовления

1. В кастрюлю влить воду, положить персики, половину заменителя сахара, 1 ч. ложку муки. Довести смесь до кипения, непрерывно помешивая, пока не загустеет.

2. Смешать геркулес, сливочное масло, оставшийся заменитель сахара, муку, пищевую соду и ваниль. Разделить смесь пополам. Половину выложить на дно квадратной формы

для выпечки. Сверху разложить начинку. Выложить оставшуюся половину смеси и разровнять.

3. Выпекать при температуре 175 °С в течение 30 минут.

Фруктовый пирог из песочного теста

Ингредиенты

4 стакана овсяных хлопьев, 200 г маргарина, соль, ксилит по вкусу, немного молока, фруктовая начинка по вкусу.

Способ приготовления

1. Смешать овсяные хлопья с размягченным маргарином и ксилитом (можно добавить немного молока) и охладить получившееся тесто в холодильнике. Затем раскатать тесто в пласт не толще 1 см (лучше это делать прямо на противне).

2. Выпечь прямоугольный корж в духовке при средней температуре, затем остудить его, подровнять ножом края и разрезать пополам. Выложить фруктовую начинку на одну половину, закрыть второй и слегка прижать.

3. В качестве начинки можно использовать любые фрукты и ягоды из варенья на ксилите с добавлением дробленых орехов.

Пирог с сухофруктами

Ингредиенты

2 стакана пшеничной муки, 5 ч. ложек сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложка цедры лимона, 1 яйцо, ½ стакана нежирных сливок, 2–3 ч. ложки разрыхлителя теста, ½ ч. ложки соли, 1–2 ст. ложки ксилита.

Для начинки: ½ стакана изюма без косточек, ¼ стакана нарезанного чернослива, ¼ стакана нарезанной кураги, 1–2 ст. ложки ксилита, ⅓ стакана кипятка, 1 ст. ложка лимонного сока.

Способ приготовления

1. Приготовить начинку, смешав все указанные в рецепте ингредиенты и залив их водой. Смесь нагревать на слабом огне

до тех пор, пока ксилит не растворится, а смесь не станет однородной, затем охладить.

2. Смешать муку с разрыхлителем, солью, ксилитом и маслом (масло предварительно порубить) и добавить к тесту цедру лимона. Отдельно взбить яйцо и сливки. Соединить их с тестом и вымешивать 1–2 минуты. Разделить тесто пополам и раскатать его в 2 круга. Смазать противень маслом, выложить на него 1 круг, распределить на нем начинку, оставив по всему периметру край шириной около 1 см.

3. Накрыть сверху вторым кругом и защипнуть края. Выпекать в течение 20 минут в разогретой духовке.

Медово-шоколадный пирог с абрикосами

Ингредиенты

1 стакан кефира, ⅔ стакана растительного масла, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка меда, 1 яйцо, 2 стакана муки, ⅔ ч. ложки соды, 1 ст. ложка какао-порошка, 6–7 абрикосов, 50 г клюквы.

Способ приготовления

1. Кефир смешать с содой и оставить минут на 5-10. Яйцо взбить с сахаром и медом, добавить кефир с содой и масло. Снова взбить смесь. Муку смешать с какао и добавить в тесто. Тщательно перемешать. Абрикосы разрезать пополам, удалить косточки.

2. Тесто перелить в смазанную маслом форму, сверху вдавить половинки абрикосов и клюкву.

3. Поставить в предварительно разогретую до 180 ˚С духовку примерно на 40 минут. Готовый пирог остудить и подать на стол.

Пирожки из песочного теста с мясом

Ингредиенты

350 г муки, 160 г сливочного масла, 1 яйцо, 8 г соли.

Для начинки: 200 г постной свинины, 200 г телятины или говядины, 50 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, петрушка, соль, перец, 1 ч. ложка коньяка, жир для жарения.

Способ приготовления

1. Из муки, масла, яйца и соли замесить тесто, выставить на холод на 1 час. Для приготовления начинки мясо провернуть через мясорубку, смешать с рубленой зеленью, пассерованным луком и чесноком, влить коньяк, приправить солью и перцем.
2. Тесто раскатать, вырезать кружки, положить начинку и защипнуть. Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Пирожки с бараниной

Ингредиенты

150 г баранины, 125 г репчатого лука, 150 г муки, 1 яйцо, 40 мл воды, 15 г топленого сала, соль, специи.

Способ приготовления

1. Баранину (котлетное мясо) и лук пропустить через мясорубку, заправить массу солью, перцем, развести водой. Из муки и воды с добавлением соли замесить тесто, как для лапши, тонко раскатать на квадратики (15х15 см).
2. На середину положить фарш, защипнуть в виде треугольников и обжарить на жире.

Пирожки слоеные с мясом

Ингредиенты

450 г *готового замороженного слоеного теста (10 пластинок), 400 г мясного фарша, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, соль, перец, 1 белок для смазывания, 1 желток для смазывания, промасленная бумага для запекания.*

Способ приготовления

1. Замороженные квадратные пластинки слоеного теста разморозить. Почистить и мелко нарезать луковицу. Положить фарш, мелко нарезанный лук, яйцо и панировочные сухари в миску, добавить соль, перец и хорошо перемешать.

2. Смазать кромку квадратных пластинок слоеного теста белком (для склеивания). Распределить приготовленный фарш равномерно на квадратных пластинках, накладывая его ложкой в середину каждой пластинки слоеного теста.

3. Залепить тесто, придавливая его дополнительно вилкой. Смазать пирожки сверху желтком, разведенным в воде. Положить их на промасленную бумагу и выпекать до готовности.

Булочки с корицей

Ингредиенты

2 яйца, 1 ст. ложка творога, 7 ст. ложек сухого молока, ½ ч. ложки порошка для выпечки, заменитель сахара, корица.

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты и выпекать при температуре 200 °С в течение 15 минут.

Клюквенный хлебец с орехами

Ингредиенты

2 стакана муки, ¾ стакана ксилита, 2 ч. ложки разрыхлителя, 1 ч. ложка соли, ¼ стакана сливочного масла или маргарина, ¾ стакана апельсинового сока, 1 ст. ложка апельсиновой цедры, 1 хорошо взбитое крупное яйцо, ½ стакана рубленых грецких орехов, 1–2 стакана измельченной и посыпанной ксилитом клюквы.

Способ приготовления

Смешать муку с ксилитом, солью и разрыхлителем, добавить масло, промешать. Взбить яйцо, смешать его с апельсиновым соком и цедрой. Соединить обе смеси и промешать так, чтобы тесто стало влажноватым. Добавить нарезанные орехи и клюкву, выложить массу на смазанный маслом противень и выпекать в течение 1 часа.

Черничный хлеб

Ингредиенты

⅔ стакана цельнозерновой пшеничной муки, ½ ч. ложки разрыхлителя, ¼ ч. ложки соды, заменитель сахара по вкусу, ¼ стакана йогурта, 2 ч. ложки растительного масла, ½ ч. ложки ванильного экстракта, 1 яичный белок, слегка взбитый, ½ стакана черники.

Способ приготовления

Смешать муку, разрыхлитель, пищевую соду и заменитель сахара в миске. Сделать углубление в центре смеси. Смешать йогурт, масло, ваниль и яичный белок. Добавить к сухим ингредиентам, перемешать. Добавить чернику. Выложить тесто в форму для выпечки. Выпекать при температуре 175 °C в течение 35–40 минут. Готовый хлеб вынуть из формы и дать остыть на решетке.

Финиковый хлебец с орехами

Ингредиенты

½ стакана смеси светлого и темного изюма без косточек, ½ стакана нарезанных фиников, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, ¾ ч. ложки разрыхлителя, 1 стакан муки, ⅓ стакана ксилита, ¼ ч. ложки соли, 1 яйцо, ¼ ч. ложки ванилина, ¼ стакана нарезанных грецких орехов.

Способ приготовления

1. Замочить в ½ стакана кипятка изюм и нарезанные финики, добавить к ним масло и разрыхлитель, дать настояться. Смешать муку, ксилит и соль, добавить фрукты вместе с водой, затем яйцо, ванилин, измельченные орехи и хорошо взбить.

2. Выложить тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекать до готовности.

Кукурузный хлеб

Ингредиенты

½ стакана взбитых яичных белков, заменитель сахара по вкусу, 180 мл молока, ½ стакана несладкого яблочного пюре, 360 г цельнозерновой пшеничной муки, 160 г кукурузной муки, 1 ст. ложка разрыхлителя.

Способ приготовления

1. Взбить вместе яичные белки, заменитель сахара, молоко и яблочное пюре. В отдельную миску просеять и смешать пшеничную, кукурузную муку и разрыхлитель. Смешать с яичной смесью.

2. Выложить смесь в форму для выпечки. Выпекать при температуре 205 °C в течение 25–30 минут.

Сладкие блюда

Не все сладко, что выглядит, как шоколадка…

Маша Царева

Зачастую полное исключение из своего рациона сладкого для больных диабетом является тяжелым испытанием. Известно, что десерты повышают уровень серотонина – так называемого «гормона счастья». Резкое лишение такого своеобразного допинга у диабетиков может развить затяжную депрессию.

При диабете из рациона исключаются изделия из сдобного и слоеного теста, торты и пирожные, сахар, конфеты и варенье, виноград и изюм, бананы, инжир, финики, мороженое.

Запрет на употребление сахара – не повод отказываться от десертов. Правильно приготовленное сладкое блюдо не причинит вреда вашему здоровью. В основе десертных блюд могут лежать несладкие фрукты, ягоды, обезжиренный йогурт и творог. Кроме того, они должны содержать минимум углеводов, поэтому мука используется только цельнозерновая, вместо крахмала – отруби, ореховые жмыхи. Вместо сахара добавляются заменители сахара, например, равное количество сорбита или ксилита (но не более 20–25 г на порцию).

Из фруктов первое место по полезным свойствам занимают яблоки, так как они в большом количестве содержат калий, витамин С и растворимую клетчатку, которая содержится и в кожуре, и в мякоти. Для диабетиков яблоки особенно полезны благодаря содержанию пектина – важного компонента, который способствует очищению крови. На втором месте – груши, которые также содержат много витамина С, клетчатку и калий.

Цитрусовые, такие как грейпфруты и апельсины, отлично подходят для больных сахарным диабетом, поскольку имеют низкий (гликемический) индекс, а также благодаря тому, что содержат большое количество клетчатки и витамина С. Помимо того, что грейпфрут способен обеспечить серьезную защиту для организма, он помогает снизить уровень сахара в крови.

Сухофрукты, свежезамороженные или консервированные фрукты обладают теми же свойствами, что и свежие. Нужно только использовать фрукты, консервированные в собственном соку, без добавления сахара.

Немного фантазии – и фруктовое блюдо, поданное на десерт,

сможет удовлетворить любого гурмана. Идеальные диабетические десерты – это пудинги, кремы, печеные фрукты и желе.

Пудинг отличается нежной пышной консистенцией. Для выпекания его рекомендуется использовать специальную форму с отверстием посередине. Выпекают пудинг так: сначала помещают в слабо разогретую духовку, а потом постепенно доводят температуру до 180–220 °С. Если духовку сразу разогреть сильно, то на поверхности пудинга образуется корочка, которая начинает подгорать, а середина при этом остается сырой. Такой пудинг, когда его вынимают из духовки, быстро садится. Пудинг считается готовым, когда он сделался упругим, поднялся и отстает от краев формы.

Желе, муссы и кремы готовят из ягод и фруктов. Смесь для мусса не следует взбивать в алюминиевой посуде, иначе он приобретает серый цвет и металлический привкус. При взбивании смеси, приготовленной на желатине, ее надо сначала охладить до комнатной температуры. Желе и муссы можно приготовлять в специальных формах и вазочках. Перед подачей на стол форму с застывшим желе на несколько секунд можно опустить в горячую воду, чтобы желе лучше отстало от формы.

Суфле, как правило, подается в горячем виде сразу после выпечки. После запекания суфле быстро опадает, поэтому его нужно запекать непосредственно перед подачей на стол.

Чтобы крем легче было выложить из формы, его на несколько секунд погружают на половину объема в горячую воду. Кремы используют как отдельные блюда и как приправы к другим блюдам.

Кремы из фруктов и ягод

Кремы представляют собой пышную взбитую массу, приготовленную из яиц, сливок, сметаны, сливочного масла и других продуктов, обладающих кремообразующей способностью. Летом, безусловными фаворитами на десерт становятся фрукты и ягоды. Такие кремы содержат пектин, который улучшает перистальтику кишечника и способствует очищению организма от токсинов.

Крем из чернослива

Ингредиенты

25 плодов чернослива, 50 г размоченного изюма, 1 ст. ложка толченых грецких орехов, 1 стакан сметаны, фруктовый сироп.

Способ приготовления

1. Чернослив промыть и с вечера залить теплой водой. Утром откинуть на дуршлаг, удалить косточки, пропустить через мясорубку.
2. Перемешать с толчеными орехами, изюмом, фруктовым сиропом и сметаной, взбить, разложить в вазочки или стаканы и охладить.

Фрукты с баварским кремом

Ингредиенты

100 г фруктов, 100 мл молока, 1 яйцо, 30 г меда, 4 г желатина, 1 г ванилина.

Способ приготовления

1. Яичный желток взбить с медом и молоком. Перемешать с желатином, заранее растворенным в 3–4 ст. ложках воды.
2. Добавить взбитый в густую пену белок. Разлить по формочкам или вазочкам, перед этим погруженным в холодную

воду. Положить в крем кусочки фруктов или ягод – абрикосов, персиков, клубники, малины или др.

3. Перед подачей на стол погрузить формочки до половины на несколько секунд в горячую воду и перевернуть их содержимое на тарелки. Подавая на стол, украсить свежими фруктами или ягодами.

Крем из абрикосов

Ингредиенты

500 г абрикосов, 20 г меда, лимонный сок или лимонная кислота, 200 г сметаны.

Способ приготовления

1. Абрикосы вымыть, удалить косточки, нарезать мелкими кусочками. Добавить мед, лимонный сок или лимонную кислоту.

2. Взбить сметану с медом и смешать с абрикосами. Полученный крем выложить в вазу и поставить в холодильник.

Крем из сметаны и яблок

Ингредиенты

150 г яблок, 150 г сметаны, по 1 ст. ложке меда и виноградного сахара, 4–5 грецких орехов, 1 г ванилина, вишни.

Способ приготовления

1. Сметану взбить с желтком, медом и ванилином в однородный крем. Добавить натертые на крупной терке яблоки и орехи.

2. Выложить крем в десертные вазочки и украсить взбитым с сахаром в пену яичным белком и ягодами.

3. По желанию взбитый белок можно смешать с кремом из сметаны.

Медовый крем

Ингредиенты

1 стакан меда, 3 стакана простокваши, 1 ст. ложка растворенного желатина.

Способ приготовления

1. Мед смешать с простоквашей и добавить предварительно растворенный желатин.
2. Все хорошо перемешать, разлить в формочки, охладить и подать к столу.

Крем из лимонов и овсяных хлопьев

Ингредиенты

1 лимон, по 3 ст. ложки овсяных хлопьев и меда, 1 яйцо, 1 ст. ложка смородинового пюре.

Способ приготовления

1. Мед взбить с лимонным соком, добавить к нему смолотые овсяные хлопья, смородиновое пюре и яйцо, взбитое в пену.
2. Выложить крем в десертные вазочки и подать к столу.

Малиновый крем

Ингредиенты

300 мл сливок, 150 г малины, 3 ст. ложки меда, 2 ч. ложки желатина.

Способ приготовления

1. Желатин замочить в воде (1:10) и держать на водяной бане до полного растворения. Из малины сделать пюре, к нему добавить мед, сливки и взбить.
2. Осторожно соединить малиновое пюре со сливками и постепенно, при помешивании, влить раствор желатина.

Ореховый крем

Ингредиенты

100 г очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка меда, 200 г фиников, 150 мл сливок.

Способ приготовления

1. Орехи смолоть и смешать с мелко нарезанными финиками. Добавить мед и 100 мл сливок, снова перемешать.
2. Разложить приготовленный крем в формочки и украсить оставшимися сливками.
3. Подать к столу охлажденным.

Миндальный крем

Ингредиенты

100 г миндаля, 1 ст. ложка меда, 200 г фиников, 150 мл сливок.

Способ приготовления

1. Миндаль смолоть в кофемолке, смешать с мелко нарезанными финиками. Добавить мед и сливки, снова перемешать.
2. Разложить приготовленный крем в вазочки. Подать к столу охлажденным.

Финиковый крем

Ингредиенты

200 г фиников, по 50 г грецких и миндальных (лесных) орехов, 1 ст. ложка меда, 150 мл сливок.

Способ приготовления

1. Грецкие и миндальные орехи смолоть в кофемолке или кухонном комбайне, смешать с мелко нарезанными финиками. Добавить мед и сливки, снова перемешать.

2. Разложить приготовленный крем в креманки. Подать к столу охлажденным.

Крем из лесных орехов

Ингредиенты

100 г лесных орехов (фундука), 1 ст. ложка меда, 200 г фиников, 150 мл сливок.

Способ приготовления

1. Финики промыть, обсушить и мелко нарезать

2. Лесные орехи смолоть в кофемолке или кухонном комбайне, смешать с подготовленными финиками.

3. Добавить мед и сливки, снова аккуратно перемешать. Поставить крем в холодильник.

4. Разложить приготовленный крем в креманки. Подать к столу охлажденным.

Творожно-плодовый крем

Ингредиенты

200 г пюре плодов (малины, клубники, абрикосов или др.), по 100 г меда и молока, 300 г творога, 1 яичный желток, 30 г изюма, 1 г ванильного порошка.

Способ приготовления

Мед взбить, непрерывно мешая, добавить желток, плодовое пюре, взбитый с молоком творог и ванилин. Выложить крем на тарелки и украсить сверху изюмом.

Крем из творога и плодов

Ингредиенты

100 г плодов (клубники, абрикосов или персиков), 200 г творога, 2 ст. ложки меда, 3–4 ст. ложки молока, 1 г ванилина.

Способ приготовления

1. Творог растереть с молоком в однородную массу. Добавить мед, протертые через сито плоды и ванилин.
2. Хорошо все размешать, разложить на тарелки и украсить кусочками тех же плодов.

Творожно-яблочный крем

Ингредиенты

500 г яблок, 120 г меда, 50 г грецких орехов, ½ лимона, молотая корица (на кончике ножа), 200 г творога, 1 яичный белок.

Способ приготовления

1. Яблоки натереть на мелкой терке и размешать с натертой цедрой и соком лимона, корицей, творогом и взбитым в густую пену белком. Помешивая, постепенно ввести мед.
2. Хорошо взбить крем миксером. Перед подачей на стол посыпать толчеными орехами.

Крем из сметаны и персиков

Ингредиенты

300 г персиков (или абрикосов), 150 г сметаны, 1 яйцо, 4–5 грецких орехов, 1 г ванилина, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка коричневого сахара.

Способ приготовления

1. Сметану взбить в однородную массу с яичным желтком и ванилином.

2. Добавить вымытые фрукты, нарезанные тонкими кусочками, и толченые орехи.

3. Выложить крем в десертные вазочки и украсить кусочками фруктов. Сверху полить кремом, приготовленным из взбитого в пену белка с 1 ст. ложкой сахара.

Желе, пудинги и другие десерты

Когда приходит лето, безусловными фаворитами на десерт становятся свежие фрукты и ягоды. И из самых обычных, и из самых экзотических плодов можно приготовить фантастические охлажденные торты и пирожные – и, главное, без горячей духовки!

Желе из смородины

Ингредиенты

150 г смородины, 50 г меда, 5 г желатина, 100 мл воды.

Способ приготовления

1. Смородину очистить от веточек и смолоть в мясорубке. Полученную массу смешать с медом и половиной воды. В остальной части воды растворить желатин и влить в смородину.
2. Разлить содержимое по формочкам (десертным вазочкам), когда смесь загустеет, перевернуть ее в тарелочки, сохранив форму.
3. Чтобы желе получилось прозрачным, пюре нужно процедить через марлю и использовать только сок. В этом случае необходимо взять 200 г смородины.

Желе из фруктов и сметаны

Ингредиенты

150 г фруктов, 150 г нежирной сметаны, ½ яйца, 30 г меда, 5 г желатина.

Способ приготовления

1. Сметану взбить с желтком и половиной меда. Добавить желатин, замоченный в 3–4 ст. ложках воды. Смешать со взбитым белком с медом. Осторожно перемешать массу и выложить в формочки.

2. В смесь положить кусочки клубники, малины, абрикосов, персиков, груш. Поставить в холодильник, чтобы желе загустело.

3. Перед подачей на стол переложить на тарелочки и украсить фруктами.

Желе из вишни

Ингредиенты

150 г вишни, 30 г меда, 100 мл воды, 5 г желатина, 2 ст. ложки сметаны, коричневого сахара.

Способ приготовления

1. Вишни вымыть, очистить от плодоножек и косточек, размять. Отцедить выделившийся сок и смешать с медом и половиной воды.

2. В остальной воде замочить желатин и соединить с вишневым соком. Разложить смесь в десертные вазочки (креманки), которые перед этим сполоснуть холодной водой.

3. Когда желе загустеет, погрузить вазочки до половины на несколько секунд в горячую воду и сразу же перевернуть на тарелки.

4. По желанию желе можно украсить взбитой с сахаром сметаной и целыми вишнями (вместе с плодоножками и косточками).

Клюквенное желе

Ингредиенты

100 г ягод, 3 г желатина, 15 г ксилита, 2 стакана воды.

Способ приготовления

1. Клюкву промыть, отжать сок через марлю или сито, перелить в стеклянную банку и закрыть крышкой.

2. Выжимки залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения и процедить.

3. В небольшом количестве отжатого сока замочить желатин

и влить его в кастрюлю с горячим отваром. Довести жидкость до кипения, соединить с соком, добавить ксилит.

4. Перелить в формочку и охладить.

Желе из клубники и сметаны

Ингредиенты

200 г клубники, 25 г меда, 50 г сметаны, 5 г желатина.

Способ приготовления

1. Клубнику промыть и размять вилкой. Отцедить выделившийся сок и смешать с половиной меда и желатином, который перед этим замочить в 4 ст. ложках воды.

2. Сметану взбить с остальным медом и добавить к ягодному соку. Слегка размешать смесь и выложить в десертные вазочки.

3. Перед подачей на стол желе можно украсить частью взбитой сметаны и целыми ягодами.

Желе апельсиновое с творожной массой

Ингредиенты

200 г творожной массы, 150 г апельсинов (50 мл апельсинового сока, 10 г цедры), 10 г желатина, 200 мл воды, 10 г зеленого салата.

Способ приготовления

1. Апельсин вымыть, очистить, цедру протереть, из части апельсина выжать сок.

2. Желатин залить холодной кипяченой водой (в соотношении 1:8). Оставить для набухания в течение 1 часа, затем вскипятить оставшуюся часть воды, добавить ее до полного растворения желатина и процедить.

3. В творожную массу добавить апельсиновый сок, протертую цедру. При непрерывном помешивании постепенно влить растворенный желатин охладить массу до загустения и перелить в металлические формочки.

4. Затем дать массе полностью загустеть, для чего поставить формочки с массой на 1–2 часа в холодильник.

5. Перед подачей желе вытряхнуть из формочки, выложить на подготовленные листья салата и украсить дольками апельсина.

Пудинг из орехов кешью и манго

Ингредиенты

50 г орехов кешью, 1 манго, 1 ч. ложка меда, мята, 50 мл воды.

Способ приготовления

Манго почистить и нарезать. Смешать все ингредиенты в блендере и подать к столу.

Клубнично-кокосовый пудинг

Ингредиенты

1 кокос (мякоть), 50 мл кокосовой воды, 200 г клубники, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления

Мякоть кокоса и клубнику положить в блендер. Добавить кокосовую воду, мед и смешать все до получения однородной массы.

Фруктовый пудинг

Ингредиенты

10 яблок среднего размера, 2 ст. ложки масла, 300 г цветочного меда, 150 г изюма, 3 ст. ложки измельченных миндальных орехов, 2 ст. ложки воды.

Способ приготовления

1. Яблоки очистить от кожицы, сердцевины и нарезать небольшими кусочками.

2. Масло нагреть в кастрюле и пожарить яблоки в течение 4–5 минут, часто перемешивая.

3. Затем добавить 2 ст. ложки воды, уменьшить огонь и варить яблоки в течение 15 минут, пока они не разварятся. Комки яблок размять ложкой.

4. Добавить мед и продолжать варить, пока смесь не станет однородной и не будет отставать от дна.

5. Когда смесь станет по краям прозрачной, снять кастрюлю с огня, добавить изюм, орехи и варить еще 2 минуты. Затем смесь переложить на тарелку и разровнять.

6. Готовый и остывший пудинг нарезать на квадраты.

Клубничный пудинг

Ингредиенты

200 г свежей клубники, 1 авокадо, 1 ч. ложка меда, 100 мл апельсинового сока.

Способ приготовления

Авокадо почистить, удалить косточку и нарезать. Переложить в блендер, добавить остальные ингредиенты и смешать.

Медовый пудинг

Ингредиенты

400 г яблок, 350 г меда, 200 г пшеничной муки, 200 г кукурузной муки, 1 лимон, 1 ст. ложка соды, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Нарезать ломтиками яблоки, добавить мед, пшеничную и кукурузную муку, сок лимона, соду и мелко натертую цедру

лимона. Все перемешать, положить в форму, смазанную сливочным маслом, и выпекать в духовке в течение 1 часа.

Пудинг рисовый с медом и апельсинами

Ингредиенты

200 г риса, 500 мл молока, 100 г изюма, 2 яйца, 100 г меда, сок и цедра 1 апельсина, соль.

Способ приготовления

1. Рис, молоко и изюм варить, время от времени помешивая, в небольшой кастрюле под крышкой на водяной бане в течение 45 минут. Слегка взбить яйца, добавить к ним мед, соль, апельсиновый сок с апельсиновой цедрой, перемешать.
2. Приготовленной смесью залить горячий рис и уже без крышки варить еще 5 минут, помешивая.
3. Перед тем как подавать на стол, пудингу придать форму, охладить и украсить измельченными грецкими орехами.

Пудинг из какао

Ингредиенты

5 авокадо, 20 г какао-порошка, 1 ч. ложка ванильного экстракта, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 20 мл воды, 100 г меда, соль.

Способ приготовления

Положить авокадо в кухонный комбайн, добавить остальные ингредиенты и смешать. Охладить и подать на стол.

Банановые подушечки

Ингредиенты

8 маленьких круглых булочек из муки грубого помола, 2 ст.

ложки арахисового масла, 2 ст. ложки мягкого сыра, 3 банана.

Способ приготовления

1. Срезать верхушки с булочек и кончиком острого ножа вынуть из них мякиш. Взбить арахисовое масло и мягкий сыр, добавить 2 размятых банана и еще раз все хорошо перемешать.
2. Наполнить булочки полученной смесью. Оставшийся банан нарезать ломтиками и использовать для украшения булочек.

Барбадосское мускатное мороженое

Ингредиенты

450 г обезжиренного молока, 1 стручок ванили или 1 ч. ложка ванильной эссенции, 1 ч. ложка свежемолотого мускатного ореха, 3 яйца, 180 г сыра, заменитель сахара.

Способ приготовления

1. Разогреть в кастрюльке молоко со стручком ванили или ванильной эссенцией и мускатным орехом. Довести до кипения, но не дать закипеть.
2. Снять с огня, отставить на 10 минут. Постепенно вылить ароматизированное молоко на взбитые яйца, хорошо смешать и вылить обратно в кастрюлю. Нагреть при непрерывном помешивании до загустения массы.
3. Взбить сыр, постепенно примешивая к получившемуся заварному крему. Добавить заменитель сахара и залить в контейнер для замораживания, заморозить почти до твердого состояния.
4. Выложить в охлажденное блюдо и перемешать, чтобы разбить кристаллы льда. Вернуть массу в контейнер и заморозить.
5. Перед подачей на стол поставить в холодильник на 15 минут, чтобы масса немного согрелась.

Груши в шоколадном соусе

Ингредиенты

100 г творога, 2 ст. ложки толченого фундука, 2 ст. ложки меда, 2 яичных желтка, немного толченых семян кардамона, 4 большие груши.

Для соуса: 100 г шоколада, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки бренди (коньяка), 2 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления

1. Хорошо растереть творог, фундук, желтки и кардамон. Разогреть духовку до 190 °С. Срезать основание каждой груши и ложкой аккуратно вычистить сердцевину, стараясь не повредить мякоть.

2. Нафаршировать груши творожной смесью, очистить кожуру и сложить в форму для выпечки. Накрыть фольгой и выпекать 4045 минут до готовности.

3. Для приготовления соуса в небольшой кастрюльке растопить на медленном огне при непрерывном помешивании шоколад, сметану, масло и бренди. Груши выложить на блюдо, разрезать пополам, залить шоколадным соусом и немедленно подавать.

Десерт из свежих и консервированных фруктов

Ингредиенты

По 100 г свежих и консервированных фруктов, 2 ч. ложки меда, 50 мл кирша (водка с вишневым соком).

Нарезать свежие и консервированные фрукты, перемешать, добавить сок консервированных фруктов, мед. Добавить кирша, подавать на стол в нарядной крюшоннице.

Десерт из груш с сыром

Ингредиенты

4 груши, 100 г сыра, майонез, 2 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления

Груши нарезать тонкими ломтиками. Натереть сыр, все

перемешать. Заправить майонезом, смешанным со сметаной.

Десерт из яблок и слив

Ингредиенты

2 яблока, 1 стакан слив, мед, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Очищенные яблоки нарезать брусочками, из слив вынуть косточки и нарезать их дольками. Полить все разведенным медом, перемешать и залить сметаной.

Десерт «Оранжевый творог»

Ингредиенты

3 моркови, 200 г творога, мед, хлеб.

Способ приготовления

Натереть на крупной терке морковь, смешать с творогом, добавить мед. Подавать с зеленью и поджаренным хлебом из цельной муки.

Десерт из черешни с яблоками

Ингредиенты

4 яблока, 2 стакана черешни, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Яблоки нарезать кубиками, перемешать с черешней (без косточек), залить сметаной.

Десерт «Розовый творог»

Ингредиенты

150–200 г творога, 1 свекла, 2 ст. ложки сливок или сметаны, зелень.

Способ приготовления

Сырую свеклу натереть на крупной терке и смешать с творогом, взбитым со сливками или сметаной. Добавить мелко нарубленную зелень петрушки.

Йогурт клубничный взбитый

Ингредиенты

250 г клубники, 250 мл холодного молока, 250 мл натурального или клубничного йогурта, 2 ст. ложки ванильного или сливочного мороженого, 1 киви (по желанию).

Способ приготовления

1. Вымыть клубнику, очистить от черешков и отложите 4 ягоды для украшения.
2. Смешать молоко, йогурт, клубнику, мороженое и взбить миксером до получения однородной массы. Разлить полученную смесь в стаканы.
3. Украсить оставшимися ягодами клубники и дольками киви.

Чернослив фаршированный со взбитыми сливками

Ингредиенты

250 г чернослива, 100 г густых взбитых сливок, 140 г киви, 25 г очищенного миндаля.

Способ приготовления

1. Нарезать киви и уложить его в вазочку. Надрезать

чернослив и заложить туда миндаль.

2. Взять взбитые сливки и покрыть дно вазочки. Уложить чернослив и снова добавить сливки. Украсить кусочками киви.

Шарики из дыни в корзине из арбуза

Ингредиенты

1 дыня, 1 арбуз.

Способ приготовления

Из целого арбуза вырезать вазу в виде корзины и заполнить ее шариками, вырезанными из мякоти дыни.

Малиновые полоски

Ингредиенты

заменитель сахара по вкусу, 1 стакан цельнозерновой пшеничной муки, ½ стакана растопленного сливочного масла, 590 г консервированной малины без сахара.

Способ приготовления

1. Смешать заменитель сахара, муку и растопленное сливочное масло в миске. Распределить половину смеси крошек на дне формы для выпечки. Сверху выложить слой консервированной малины. Посыпать малину оставшейся смесью крошек.

2. Выпекать при температуре 190 °C около 25 минут. Нарезать на полоски и подать к столу.

Сливовый джем

Ингредиенты

1 ½ пакетика желатина, 2 стакана слив, консервированных в светлом сиропе, обсушенных, заменитель сахара по вкусу, ⅔ ч.

ложки экстракта ванили, 2 яичных белка, соус тартар, вода.

Способ приготовления

1. В маленькую кастрюлю добавить желатин к ½ стакана воды. Дать постоять 1 минуту. Варить, помешивая, на медленном огне пока желатин не растворится. Положить обсушенные сливы в блендер и взбить.
2. В большой миске смешать 6 ст. ложек воды, заменитель сахара, ваниль и желатинно-сливовую смесь. Поместить миску в емкость с ледяной водой. Перемешать смесь до получения сиропа.
3. Взбить яичные белки до получения пены. Добавить соус тартар и продолжить взбивать пока смесь не станет густой.
4. Вернуть сливовую смесь на ледяную водяную баню и перемешивать до тех пор, пока при стекании с ложки ее уровень не будет слегка приподниматься. Смешать с яичными белками. Выложить в 6 десертных блюд. Охладить в течение 30 минут.

Персики и яблоки с хрустящей корочкой

Ингредиенты

2 стакана нарезанных персиков (свежих, замороженных или консервированных), 1 ½ стакана очищенных и нарезанных яблок, заменитель сахара по вкусу, 2½ ст. ложки цельнозерновой пшеничной муки, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка молотого мускатного ореха, 3 ст. ложки геркулеса, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла.

Способ приготовления

1. Разогреть духовку до 205 °С. Положить персики и яблоки в большую миску. В маленькой миске смешать заменитель сахара, 2 ч. ложки муки, ½ ч. ложки корицы и ½ ч. ложки мускатного ореха. Посыпать фрукты и перемешать, чтобы они были равномерно покрыты. Высыпать смесь в кастрюлю.
2. В маленькой миске смешать геркулес, 2 ст. ложки муки, оставшийся заменитель сахара, ½ ч. ложки корицы и ½ ч. ложки мускатного ореха.
3. Перемешать со сливочным маслом и выложить смесь

поверх фруктов. Выпекать в нагретой духовке в течение 30 минут. Подавать на стол теплым.

Яблоки с хрустящей корочкой

Ингредиенты

2 ½ стакана очищенных и нарезанных яблок, заменитель сахара по вкусу, 90 г цельнозерновой пшеничной муки, 90 г геркулеса, 1 ½ ст. ложки корицы, 1 ½ ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Выложить яблоки на противень. Смешать заменитель сахара, муку, геркулес, корицу и сливочное масло, пока смесь не станет рассыпчатой. Выложить смесь поверх яблок и выпекать при температуре 175 °C в течение 45–50 минут, пока верх не подрумянится. Подавать теплым.

Черника с хрустящей корочкой

Ингредиенты

заменитель сахара по вкусу, 1½ ст. ложки цельнозерновой пшеничной муки, 1 ½ ч. ложки молотой корицы, 1 ч. ложка экстракта ванили, 6 стаканов свежей или замороженной черники, 1 стакан овсяных хлопьев, ⅓ стакана крупнодробленого миндаля, ⅓ стакана колотых грецких орехов, 4 ст. ложки растопленного сливочного масла.

Способ приготовления

1. Смешать заменитель сахара, муку, 1 ч. ложка корицы и ваниль. Хорошо перемешать. Высыпать в чернику, чтобы она была равномерно покрыта. Выложить в форму для выпечки.

2. Смешать все оставшиеся ингредиенты. Равномерно посыпать чернику. Разогреть духовку до 175 °C. Выпекать в течение 35–40 минут. Подавать теплым.

Тыква с фруктами

Ингредиенты

125 г тыквы, 30 г яблок и слив, 10 г изюма, 5 г сливочного масла, 120 мл кефира или молока (простокваши), соль, ксилит по вкусу, корица, вода.

Способ приготовления

1. Тыкву и фрукты нарезать дольками и припустить в масле с небольшим количеством воды.
2. Добавить изюм, ксилит, корицу и все залить молоком.

Жареные маринованные ананасы

Ингредиенты

1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сока лайма, 1 ч. ложка молотой корицы, ½ ч. ложки молотой гвоздики, 1 ананас, 4 деревянных шпажки, замоченные в воде на 30 минут, 1 ст. ложка тертой цедры лайма.

Способ приготовления

1. Смешать мед, масло, сок лайма, корицу и гвоздику и взбить.
2. Осторожно срезать кожуру с ананаса. Разрезать ананас вдоль пополам и затем на маленькие клиновидные кусочки. Насадить приблизительно по 3 кусочка на каждую шпажку.
3. Залить ананасы маринадом. Приготовить на гриле или поджарить ананасы примерно по 5 минут с каждой стороны. Снять ананасы со шпажек и посыпать тертой цедрой лайма.

Груши с творогом

Ингредиенты

100 г груш, 50 г творога, лимонный сок, салат.

Для соуса: 20 мл растительного масла, ¼ ч. ложки горчицы, 3 мл уксуса, 3 г томата-пасты, ¼ яйца, соль, черный молотый

перец, зелень петрушки.

Способ приготовления

1. Груши разрезать вдоль на две половинки, удалив сердцевину, сбрызнуть соком лимона.
2. Заполнить половинки груш предварительно протертым творогом.
3. Блюдо покрыть листьями салата и поместить на них подготовленные груши.
4. Для соуса все продукты, кроме яиц и зелени, соединить и тщательно вымешать, затем добавить мелко нарубленные яйца, зелень.
5. Подавать к столу с соусом.

Сушеные фрукты в кислом молоке

Ингредиенты

80-100 г сухофруктов, 400 мл молока, 5-10 г орехов. о способ приготовления

Способ приготовления

1. Сушеные фрукты положить на 15–20 часов в кислое молоко в пропорции 1 часть фруктов на 4 части молока по весу. Выдержать при комнатной температуре.
2. Подавать к этому блюду орехи.

Ореховая мука с фруктами или ягодами

Ингредиенты

100 г ореховой муки, 100–150 г фруктов, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления

Орехи очистить, смолоть в кофемолке. Ореховую муку смешать с нарезанными яблоками, грушами, сливами, черешнями

или ягодами. Добавить мед и перемешать.

Напитки

Он взял чашку кофе, которую поставила перед ним Полли, и помешал в ней ложечкой. Мешать было незачем. Кофе был без сахара.

Дафна Дюморье

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что организм всегда должен иметь запас влаги более 2 л. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно.

Человечество изобрело столько «жидкостей для питья» (так определяется в словаре С. И. Ожегова слово «напиток»): холодных и горячих, хмельных и безалкогольных, газированных и негазированных, кислых и сладких, – что становится понятно: сделано это не только для утоления жажды, но для получения вкусового удовольствия.

Кроме этого, многообразие традиционных напитков объясняется стремлением улучшить качество воды. Великий физиолог И. П. Павлов писал: «У человека выработалась в результате эволюции защитная реакция – чувство отвращения к воде, обладающей необычным запахом и вкусом. С другой стороны, выработался стереотип вкуса полезных напитков, ожидаемый вкусовой их образ».

К сожалению, академик прав. В нашем обществе сформировалась кулинарная традиция «портить» естественный вкус полезных напитков сахаром. Замечательный тонизирующий эффект чая, кофе, какао и многих других напитков снижается добавкой сахара-рафинада. При этом диабетические напитки без жиров и углеводов изменяются только с одной целью: для получения сладкого вкуса.

Пищевая промышленность, потакая извращенному вкусу, снабжает газированные напитки (колу, лимонады) пустыми калориями. Помимо искусственных подсластителей они содержат добавки, ослабляющие иммунную систему и вымывающие из организма питательные вещества. Кроме того, в состав этих напитков часто входят, и другие вредные компоненты – такие, как фосфорная кислота.

При выборе напитков, полезных для здоровья, в первую очередь нужно обращать внимание на содержание в них

углеводов, калорийность и вкусовые качества. Морсы, ягодные компоты, настои трав, натуральные соки, чай и какао не только утолят жажду, но и становятся приятным дополнениями любой трапезы.

Известно, что зеленый чай может замедлить и даже предотвратить развитие диабета первого типа. Ученые приписывают эти достижения катехинам и полифенолам, которые содержатся в восточном напитке. Употребление более 3 чашек зеленого чая в день, на ⅕ снижает риск развития сахарной болезни. Полезен чай из шалфея. Многочисленные исследования доказали, что шалфей способствует активности инсулина. Он помогает перегруженной токсинами печени, снимает усталость и восстанавливает иммунитет.

Снижают уровень глюкозы в крови четыре замечательных сока. Лимонный сок устраняет дефицит желудочной кислоты, стабилизирует пищеварение и уровень глюкозы. Гранатовый сок можно использовать как дополнительное средство при лечении и профилактике осложнений, связанных с сахарным диабетом. В плодах граната содержатся уникальные сахара, которые полезнее рафинированных аналогов. Регулярное употребление гранатового сока исключает развитие атеросклероза и закупорки сосудов, замедляет усвоение вредного холестерина, снижает вероятность инсульта.

По данным медиков, потребление ферментированного черничного сока сокращает содержание глюкозы в крови на 35 %. Кроме того, он богат дубильными и вяжущими веществами, которые оказывают противовоспалительное действие. Сок улучшает память и зрение, эффективен при профилактике почечной недостаточности.

Клюквенный сок замедляет окислительный процесс на уровне белков и липидов, убивает вредные бактерии, которые приводят к язвенной болезни, снижает «плохой» холестерин, предотвращает онкологические заболевания. Как и черничный, клюквенный сок эффективен при осложнениях почек и мочеполовой системы, связанных с диабетом.

Любителям натурального кофе, к которым «постучался» сахарный диабет, не стоит пока отчаиваться. Существует научное мнение, что его употребление существенно снижает отечность тканей и помогает им стать восприимчивыми к инсулину. Дело в том, что кофеин позволяет улучшить транспортный обмен сахара в крови.

Коктейли и прохладительные напитки

Из всех жидкостей наш организм способен усваивать полностью только чистую воду. Организм прекрасно «знает», для чего ему нужна вода: он направляет ее именно туда, где существует в ней потребность (в клетки, ткани и кровеносные сосуды), и делает это быстро и легко. Все другие составляющие напитков, поступая в организм, отделяются от воды, на что расходуется определенное количество энергии. В этом случае организм труднее усваивает жидкость. Сильно разбавленные фруктовые коктейли и прохладительные напитки не создают организму больших проблем, но сладкие, содержащие кофеин и алкоголь или искусственно ароматизированные напитки с подсластителями, создают дополнительную нагрузку на органы. Они приводят к дегидратации (обезвоживанию), угнетают биохимические процессы и возбуждают нервную систему.

Мандариново-кефирный коктейль

Ингредиенты

75 г долек мандарина, 150 мл кефира.

Способ приготовления

Очистить мандарин и измельчить в миксере, перенести в блендер с кефиром и взбить.

Томатный коктейль

Ингредиенты

¾ стакана томатного сока, 1 яичный желток, соль, перец, 1 ч. ложка тертого лука или лимонного сока, 1 ч. ложка взбитых сливок, лимонная цедра.

Способ приготовления

Томатный сок и яичный желток налить в миксер, добавить

остальные продукты, кроме сливок, взбить и перелить в низкий стакан. Сверху положить сливки, сбрызнуть соком из лимонной цедры.

Огуречный коктейль

Ингредиенты

150 г огурцов, ½ лимона, 1 ст. ложка меда, 2 кубика пищевого льда.

Способ приготовления

1. Свежие огурцы промыть, обсушить, нарезать, пропустить через соковыжималку или измельчить на терке и отжать сок.
2. В миксер влить мед, огуречный и лимонный соки и хорошо взбить. На стол подать с кубиками пищевого льда.

Огуречно-молочный коктейль

Ингредиенты

50 г огурцов, 10 г сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, 150 мл молока или кефира.

Способ приготовления

1. Очистить от кожицы огурец, измельчить в миксере.
2. Смешать со сметаной, лимонным соком, молоком или кефиром и взбить в миксере.

Лимонно-молочный коктейль

Ингредиенты

150 мл молока, сок ¼ лимона, 1 ст. ложка ксилита.

Способ приготовления

Взбить в блендере молоко с соком лимона и ксилитом. Перелить в стакан и подать к столу.

Яблочно-молочный коктейль

Ингредиенты

100 мл молока, 1 кисло-сладкое яблоко.

Способ приготовления

Очищенное и разрезанное на дольки яблоко измельчить в миксере и залить охлажденным молоком, взбить в миксере.

Яблочно-малиново-молочный коктейль

Ингредиенты

150 мл молока, 30 г малины, 1 яблоко.

Способ приготовления

1. Очищенное и разрезанное на дольки яблоко измельчить в миксере, малину очистить от плодоножек.
2. Добавить охлажденное молоко. Взбить в миксере.

Напиток из малинового или клубничного сока с молоком и солодовым экстрактом

Ингредиенты

2 стакана малинового или клубничного сока без сахара, 2 стакана солодового экстракта, 4 стакана молока.

Способ приготовления

Сок смешать с солодовым экстрактом, взбивая, добавить горячее молоко. Подавать на стол горячим или холодным.

Напиток из морковного и томатного сока с молоком

Ингредиенты

2–3 помидора или ½ стакана томатного сока, 2–3 моркови или 1 стакан морковного сока, 4–5 стаканов свежего молока или простокваши, соль, перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления

Помидоры нарубить, морковь натереть на мелкой терке, добавить, взбивая, молоко, заправить. Подавать холодным.

Огуречно-молочный напиток

Ингредиенты

4–5 огурцов, 3–4 стакана простокваши или молока, кислый сок, соль, перец, укроп, зелень петрушки.

Способ приготовления

1. Мытые огурцы натереть, огурцы с горькой кожурой предварительно очистить, огуречный сок процедить.
2. Молоко, взбивая, смешать с огуречным соком, к свежему молоку добавить кислый сок.

Томатно-молочный напиток

Ингредиенты

4–5 помидоров или 1 ½ стакана томатного сока, 4–5 стаканов молока, соль, перец.

Способ приготовления

Помидоры мелко нарубить, добавить, взбивая, молоко, заправить, процедить в стакан, подавать холодным.

Напиток с фруктовым компотом

Ингредиенты

2 банки фруктового компота, ½ л воды, 1 л газированной воды (лимонада), тертая лимонная цедра, 1 апельсин.

Способ приготовления

1. К холодному фруктовому компоту добавить холодную кипяченую воду. Добавить газированную воду, заправить.
2. Украсить ломтиками апельсина.

Черничный морс с желтком и медом

Ингредиенты

½ стакана черничного морса, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Вбить в посуду желтки, добавить мед и, непрерывно помешивая, постепенно влить горячий черничный морс. Подавать сразу же, в горячем виде.

Квас свекольный

Ингредиенты

1 кг свеклы, 2 л воды, 200 г ржаных сухарей.

Способ приготовления

Вареную свеклу нарезать небольшими кусочками или натереть на крупной терке, залить кипятком и оставить в теплом месте на 1–2 часа. Охладить, опустить в отвар марлевый мешочек с кусочками ржаного хлеба и поставить на сутки для брожения.

Готовый квас процедить и охладить.

Клюквенный квас

Ингредиенты

500 г клюквы, 30 г дрожжей, 600 г меда, 6½ л воды.

Способ приготовления

1. Клюкву размять, залить кипяченой водой, довести до кипения 3 раза, добавить 5 л кипятка. Дать остыть. Положить дрожжи, перемешать, поставить в теплое место.
2. Когда начнет бродить, добавить мед, разлить в бутылки, положить в каждую по 5 изюмин и укупорить.

Яблочно-апельсиново-лимонный сок

Ингредиенты

По 50 мл апельсинового и яблочного соков, 1 ст. ложка лимонного сока, 40 мл сливок, 15 г меда.

Способ приготовления

Яблоки натереть, апельсины и лимоны очистить и отжать сок, добавить сливки и все хорошо размешать. В сок можно добавить мед.

Морковный лимонад

Ингредиенты

30 мл морковного сока, 2 лимона, 2 яичных белка, 4 кубика пищевого льда, 200 мл газированной воды.

Способ приготовления

1. Яичные белки, морковный сок, сок, выжатый из лимона и пищевой лед смешать в миксере (в течение 2 минут) так, чтобы смесь хорошо вспенилась.

2. Затем процедить ее в стаканы или бокалы, долить газированной водой и сразу же подавать к столу.

Чай

Калорийность чая, черного или зеленого, совершенно микроскопическая – до 10 калорий в зависимости от крепости заваренного настоя. Все это касается и любых травяных чаев. Независимо от названия – мате, хельба, каркаде – везде калорийность практически равна нулю, все зависит от добавок. Добавленная чайная ложка сахара (30–35 ккал), усваивается полностью, ничего полезного в себе не несет. Но 3–4 чашки чая с сахаром, да еще по две ложки на чашку, добавят за день 200–300 ккал. Это уже существенно.

Другое дело чайная ложка меда (25–30 ккал). Мед очень полезен, содержит массу необходимых для организма витаминов и микроэлементов. Одно из его свойств – усиление обмена веществ, что практически снимает все опасения набрать вес. Любители сладкого чая могут воспользоваться сахарозаменителями, например, вполне натуральным на основе стевии.

Чай-лимонад

Ингредиенты

500 мл холодного крепкого чая, 1 лимон, заменитель сахара, колотый лед, газированная вода.

Способ приготовления

1. Чай, лимонный сок, газированную воду смешать в миксере. Добавить заменитель сахара.
2. Подавать в стаканах со льдом.

Холодный чай со специями

Ингредиенты

2 ст. ложки чая, 1 ч. ложка имбиря, 1 кусочек корицы, 4 гвоздики, 1 ч. ложка мятного чая, 500 мл кипятка, заменитель сахара, сок 3 лимонов, лед.

Способ приготовления

1. Чай, специи и мятный чай залить кипятком. Через 5 минут процедить и добавить заменитель сахара.
2. Остывшую смесь смешать с лимонным соком и газированной водой. Подавать со льдом.

Молочный чай по-голландски

Ингредиенты

3 ч. ложки чая, 500 мл кипящего молока, заменитель сахара, корица, гвоздика, колотый лед, сливки.

Способ приготовления

1. Чай залить кипящим молоком и выдержать 5 минут, процедить и положить заменитель сахара.
2. К остывшей смеси добавить специи, положить лед.

Степной чай

Ингредиенты

6 ст. ложек чая, 500 мл воды, 2 л молока, соль.

Способ приготовления

1. Засыпать чай в воду и вскипятить, после чего добавить молоко и соль по желанию.
2. Варить смесь 10 минут, процедить и подавать.

Праздничный чай по-киргизски

Ингредиенты

½ палочки корицы, 5 бутонов гвоздики, цедра ½ лимона, сок ½ лимона и апельсина, ванилин, заменитель сахара.

Способ приготовления

1. Корицу, гвоздику и лимонную цедру положить в мешочек, опустить в сосуд с кипятком и поставить его на слабый огонь.
2. Затем добавить лимонный и апельсиновый соки и выдержать еще 3 минуты на огне.
3. Готовый чай разлить в чашки и подавать с заменителем сахара.

Чай-пунш по-кубински

Ингредиенты

3 ст. ложки чая, молотая гвоздика, 500 мл кипятка, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 мл сока из черники, 100 мл апельсинового сока, ананас, нарезанный ломтиками, заменитель сахара.

Способ приготовления

1. Чай с гвоздикой заварить кипятком. Через 4 минуты чай размешать и процедить.
2. Добавить соки, ананас и заменитель сахара. Согреть, не доводя до кипения.

Чай по-китайски

Ингредиенты

1 ч. ложка зеленого чая, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления

Засыпать чай в предварительно прогретый сосуд, залить кипятком и через 3 минуты перелить в другой, фарфоровый, предварительно прогретый.

Чай по-казахски

Ингредиенты

2 ст. ложки чая, 500 мл кипятка, сливки, молоко.

Способ приготовления

1. Чай залить кипятком. Через 3 минуты добавить сливки.
2. Размешать и процедить в другой сосуд, после чего перелить в первый, для однородности жидкости. Через 2 минуты подавать.

Чай по-японски

Ингредиенты

2½ ч. ложки чая, 500 мл кипятка, заменитель сахара.

Способ приготовления

1. Растертый в специальной посуде в порошок чай засыпать в предварительно прогретый сосуд и приготовить крепкий чай, залив его согретой до 60 ˚С водой.
2. Чай подавить в блюдечках емкостью 50 мл, подсластить.

Яблочный чай

Ингредиенты

1 стакан яблочной кожуры, 1 л воды.

Способ приготовления

Сухую яблочную кожуру залить кипящей водой, закрыть крышкой, поставить в теплое место и дать настояться 5-10 минут.

Фруктовый чай

Ингредиенты

6 бутонов гвоздики, 1 кусочек корицы, щепотка соли, 1½ стакана воды, 2½ стакана фруктового сока, сок из 2лимонов, 2 стакана крепкого чая, 1 апельсин, заменитель сахара.

Способ приготовления

1. Залить водой корицу и гвоздику и варить 5 минут, затем процедить. В полученную жидкость влить фруктовый сок, чай, поставить на огонь и вскипятить.
2. Добавить лимонный сок и нарезанный ломтиками апельсин.

Лимонный чай

Ингредиенты

½ стакана воды, 500 мл кипятка, 1 ст. ложка чая, ¼ стакана лимонного сока, 4 бутона гвоздики, заменитель сахара.

Способ приготовления

1. Чай залить кипятком и выдержать 5 минут, затем процедить, добавить заменитель сахара и лимонный сок.
2. В каждую чашку положить по ломтику лимона, прикрепив к нему 1 бутон гвоздики, налить чайного настоя и подавать.

Клубничный чай

Ингредиенты

500 мл холодного крепкого чая, 4 ст. ложки протертой клубники, 1 ст. ложка лимонного сока, заменитель сахара.

Способ приготовления

Чай, клубнику и сок смешать. Подсластить и подавать. Можно использовать свежий сок клубники.

Чай с соком из красной смородины

Ингредиенты

500 мл сока красной смородины, 2 ст. ложки сока из черешни, 1 ст. ложка клубничного сока, 250 мл холодного крепкого чая, газированная вода.

Способ приготовления

Продукты хорошо смешать. Подавать с газированной водой.

Чай с лимоном

Ингредиенты

400 мл крепкого чая, заменитель сахара, 4 ст. ложки лимонного сока, лед.

Способ приготовления

Все смешать и подать в стаканах со льдом.

Чай из боярышника

Ингредиенты

1 л воды, по 2 ч. ложки сухих ягод боярышника, рябины, черемухи, смородины.

Способ приготовления

В кипящую воду засыпать измельченные ягоды боярышника и черемухи, кипятить в течение 5 минут. Затем добавить ягоды рябины, остудить, процедить.

Земляничный чай

Ингредиенты

1 ст. ложка сушеной земляники, 250 мл воды.

Способ приготовления

Залить водой сушеную землянику, довести до кипения и кипятить 15 минут. Затем процедить отвар.

Чай с плодами шиповника

Ингредиенты

1 стакан сухих плодов шиповника, 1 стакан сухих плодов рябины, ½ стакана сушеной черной смородины, ½ стакана сухих листьев земляники, 1 стакан сушеной моркови, вода.

Способ приготовления

Перемешать все ингредиенты. В чайник всыпать 2 ст. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка и выдержать 1 час.

Консервы

Ты сказал мне сегодня, что яблоки —
Это тот же коричневый джем.

Леонид Филатов

От сахара в консервах нужно отказаться ради собственного здоровья и здоровья своих близких! Кроме того, это еще и экономически выгодно, так как сахар становится все дороже.

Консервирующее действие сахара пропорционально его концентрации. При этом благодаря реакции инверсии сахарозы молярная концентрация сахаров (углеводов) в процессе варки варенья увеличивается вдвое: ведь из одной молекулы сахарозы получаются две – глюкоза и фруктоза.

Несколько столетий назад сахар не был широко распространен по планете и не применялся людьми для консервации продуктов. Наши предки сохраняли свои запасы при помощи других природных консервантов.

Консервированные ягоды и фрукты сохраняются не потому, что к ним добавлен сахар, а потому, что подверглись процедуре стерилизации, в результате которой уничтожаются микроорганизмы, вызывающие порчу продукта. При этом очень важна герметичность укупорки, исключающая проникновение внутрь банок микробов из окружающей среды.

Без сахара можно консервировать натуральные протертые плоды и овощи. По химическому составу они мало уступают свежим, зато полностью пригодны к использованию, так как очищены от несъедобных частей – косточек, семенных гнезд, кожицы.

Такие консервы готовят как из свежих, так и разваренных плодов и овощей, протирая их через сито или специальное приспособление.

Для усиления инверсии при варке плодов с низкой кислотностью (айвы, черноплодной рябины, ирги) добавляют лимонную кислоту.

Как готовить варенье с сахарозаменителями? Возьмите 400 г ксилита и 600 г сорбита, растворите в 1,5 стакана теплой кипяченой воды. Затем залейте полученным сиропом 1 кг

предварительно вымытых фруктов или ягод и оставьте на 6-12 часов.

После этого прокипятите в течение 6–8 минут, охладите до 20–25 °С и вновь проварите 6-10 минут. Когда варенье будет готово (оно получается жидким, но это не должно вас смущать), ягоды равномерно распределяться в жидкости и не будут всплывать, а пленка соберется в центре. Разлейте горячее варенье в прокипяченные в течение 20–30 минут банки и закатайте их металлическими (тоже прокипяченными) крышками.

Компоты готовятся так же, как и с использованием сахара. Пропорция продуктов следующая: 650 г плодов, 2 стакана воды и 250 г ксилита.

Протертая черная смородина готовится из ксилита и ягод, взятых в равных весовых отношениях.

С ксилитом можно приготовить и соки, причем некислые лучше сочетать с кислыми. Это обогатит их состав и удлинит сроки хранения. Джем готовится с ксилитом и сорбитом, которые берут по 550 г каждого на 1 кг ягод (фруктов).

Храните приготовленное варенье, джемы, соки и т. п. в холодильнике при температуре около 0 °С (при минусовой температуре они замерзнут). Протертая черная смородина сохраняется около 3 месяцев, а варенье, повидло, джемы, соки и компоты – до 1 года.

Варенье, пюре, пастила и другие домашние заготовки

Любое варенье с сахаром – очень калорийная вещь. А значит, гарантирован лишний вес и сопутствующие заболевания. Можно воспользоваться опытом наших предков, которые варили, упаривая ягоды до густоты в течение 5–6 часов. Делали это в печке, но сейчас они почти не сохранились. Однако у нас есть их подобие – духовки.

Варенье по старинному рецепту можно варить и в них, только в несколько приемов: сначала уварить ягоду в 2–8 раз на плите в кастрюле, на медленном огне, поставив рассекатель. Затем уваривать в духовке до необходимой консистенции – так, чтобы масса уменьшилась в объеме в 6-10 раз в зависимости от сахаристости ягоды, например, земляника – в 6 раз, смородина – в 7, малина – в 8, крыжовник – в 9 раз. Очень важно, чтобы хранилось варенье, сваренное без сахара, в тщательно вымытых и высушенных банках, лучше всего на холоде.

Клюквенное варенье с медом

Ингредиенты

1 кг клюквы, 1,6 кг меда, 500 мл воды.

Способ приготовления

1. Из меда и воды приготовить сироп. Ягоды сначала бланшировать 3–4 минуты в кипящей воде, затем переложить в сироп.
2. Варить до готовности в один прием. Фасовать и хранить варенье обычным способом.

Варенье из клюквы с яблоками

Ингредиенты

1 кг клюквы, 1 кг антоновских яблок, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 кг меда.

Способ приготовления

1. Перебранную и промытую клюкву положить в кастрюлю, влить ½ стакана воды и варить под крышкой до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. После этого ягоды размять толкушкой и протереть сквозь сито.

2. В кастрюле вскипятить мед, положить в него протертую клюкву, очищенные от сердцевины и нарезанные дольками яблоки, очищенные грецкие орехи и варить примерно в течение 1 часа.

3. Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить подготовленными крышками.

Варенье без сахара с брусникой, яблоком и тыквой

Ингредиенты

1,2 кг брусники, 150 г меда, 1 яблоко, 1 кусок тыквы (или дыни), ½ ч. ложки молотой корицы.

Способ приготовления

1. Бруснику сварить с медом и корицей. Когда смесь закипит, положить туда нарезанные ломтиками очищенные яблоки и надрезанный кусок тыквы или дыни.

2. Когда масса уварится, разложить ее, горячую в банки и укупорить прокипяченными крышками. Банки перевернуть вверх дном для остывания.

3. Хранить в холодном месте.

Варенье из брусники с яблоками

Ингредиенты

1 кг брусники, 300–500 г яблок, вода.

Способ приготовления

1. Взять очень сладкие яблоки, разрезать на 4 части, удалить

сердцевину, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду. Ягоды залить небольшим количеством воды и уваривать при помешивании. Когда ягоды пустят сок, положить яблоки.

2. Варить 30–40 минут, затем разложить в банки и герметично укупорить крышками.

Пюре из клубники

Способ приготовления

1. Клубнику перебрать, очистить от чашелистиков и помыть.

2. Подготовленные ягоды выложить в эмалированную емкость, нагреть на слабом огне до 85 °С, затем протереть через сито.

3. Полученную массу переложить в кастрюлю для варенья и кипятить в течение 6–7 минут.

4. Горячее ягодное пюре разложить по стерильным подогретым банкам и герметично укупорить прокипяченными крышками.

Пюре из земляники

Способ приготовления

1. Зрелые и спелые ягоды, ярко-красного цвета положить в дуршлаг и тщательно промыть под слабым холодным душем. Дать воде стечь.

2. Затем ягоды протереть сквозь сито с отверстиями диаметром 1 мм (или пропустить через мясорубку, к которой прикреплено сито). Пюре можно приготовить и в миксере.

3. Разлить пюре в бутылки так, чтобы до верхнего края оставалось 6–7 см, и укупорить пробками. Стерилизовать 10 минут.

Пюре из алычи

Способ приготовления

1. Для приготовления этого пюре используют кислые зеленые плоды в стадии созревания.

2. Алычу перебрать, очистить от примесей и плодоножек,

хорошо промыть и пересыпать в эмалированную посуду.

3. Залить ягоды кипятком, накрыть салфеткой, закрыть крышкой и варить на сильном огне 8-10 минут, пока они не растрескаются.

4. Затем горячую алычу насыпать порциями в эмалированный дуршлаг и протереть деревянной ложкой (в дуршлаге остаются только косточки и кожица плодов).

5. Пюре довести до кипения и сразу разложить в подготовленные банки, укупорить их пробками и оставить вверх дном на деревянной подставке до полного охлаждения.

6. Для аромата в каждую банку можно положить веточку базилика или пеларгонии. В пюре по желанию можно добавить сок малины.

Пюре из персиков

Способ приготовления

Отобрать зрелые сочные персики. Помыть их, очистить и пропустить через мясорубку. Полученное пюре разложить в банки или бутылки и стерилизовать 20 минут.

Пюре из яблок

Способ приготовления

1. Свежие здоровые плоды вымыть, нарезать дольками и вместе с семенами распарить в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды.

2. Когда яблоки разварятся, массу протереть через сито, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С:

– емкостью 1 л – 25 минут,

– емкостью 2 л – 40 минут,

– емкостью 3 л – 50 минут.

3. Затем банки герметично укупорить.

Черная смородина в земляничном пюре

Ингредиенты

1 кг черной смородины, 300 г земляники.

Способ приготовления

Черную смородину перебрать, вымыть и уложить в эмалированную кастрюлю. Землянику промыть, протереть через сито или измельчить с помощью миксера. Полученным пюре залить ягоды черной смородины, довести до кипения и варить 5 минут. Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

Пюре из абрикосов, слив и яблок

Ингредиенты

1,5 г абрикосов, 1,2 г яблок, 1,2 г слив.

Способ приготовления

1. Оно готовится только из свежих и зрелых плодов. После мытья яблоки очистить от кожицы, разрезать пополам и вырезать сердцевину; абрикосы и сливы разрезать пополам и удалить косточки.
2. Подготовленные таким образом плоды обработать паром или бланшировать 2–3 минуты и протереть через дуршлаг.
3. Полученное пюре подогреть до кипения и в горячем виде разложить по банкам, которые затем стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 15 минут,
– емкостью 1 л – 20 минут,
– емкостью 3 л – 35 минут.

4. После стерилизации банки немедленно укупорить.
5. Для охлаждения банки, укупоренные ручными закатками, поставить вверх дном.
6. Пюре можно использовать для приготовления соусов, начинок, приправ и для непосредственного употребления, добавляя по вкусу мед.

Пастила из абрикосов

Способ приготовления

1. Промыть спелые абрикосы и удалить косточки. Сварить с

небольшим количеством воды и протереть через сито. Взвесить полученную пюреобразную массу и добавить равное количество меда.

2. Положить смесь в таз и варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не начнет отделяться от краев посуды целыми кусками.

3. Массу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить в другой стороны.

4. Готовую пастилу свернуть рулетом и хранить в сухом помещении.

5. Нарезанную кусочками пастилу можно хранить в стеклянных банках или картонных коробочках.

Пастила из земляники

Способ приготовления

1. Ягоды промыть холодной водой, сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Взвесить полученную массу и добавить равное по весу количество меда.

2. Перелить смесь в кастрюлю и варить, непрерывно помешивая, пока она не начнет отделяться от стенок кастрюли. Массу переложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см.

3. Высушить в слабо разогретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны. Готовую пастилу нарезать на кусочки и разложить в банки.

Пастила из персиков

Способ приготовления

1. Промыть спелые фрукты и удалить косточки. Сварить их с небольшим количеством воды и протереть через сито. В полученную пюреобразную массу добавить равное по весу количество меда. Вылить смесь в посуду для варки и поставить на огонь.

2. Варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока масса не начнет отделяться от стенок кастрюли. Выложить ее на смазанные растительным маслом противни и разровнять слоем

толщиной примерно 1 см.

3. Высушить продукт в духовке на небольшом огне сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны.

4. Пастилу свернуть рулетом или разрезать на кусочки и разложить в подготовленные стеклянные банки.

Пастила из слив

Способ приготовления

1. Промыть спелые сливы, удалить косточки, залить небольшим количеством воды и варить, непрерывно помешивая, до образования густой массы.

2. Выложить массу на листы, выстланные бумагой, смазанной растительным маслом, и разровнять слоем толщиной 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке до такой степени, чтобы пастила не прилипала к пальцам. Свернуть ее рулетом и хранить в сухом прохладном месте.

Пастила из яблок

Способ приготовления

1. Подготовленные фрукты сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Добавить в пюре равное по весу количество меда.

2. Переложить массу в кастрюлю и варить, непрерывно помешивая, до тех пор, пока масса не станет отделяться кусками.

3. Выложить ее на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем 1–1,5 см. Высушить с обеих сторон в духовке на небольшом огне. Свернуть готовую пастилу рулетом или нарезать на кусочки и разложить в подготовленные банки.

Желе из брусники на меду

Ингредиенты

500 мл брусничного сока, 500 г меда.

Способ приготовления

1. Ягоды ошпарить, растереть и процедить не выжимая. Процеженный сок варить с медом.

2. Горячее желе разложить в банки, укупорить прокипяченными крышками и поставить их вверх дном на 3 часа для остывания.

Бекмес из груш

Ингредиенты

2 кг груш, 10 кг спелого винограда.

Способ приготовления

1. Промыть груши сладкого сорта, очистить от сердцевины и косточек. Нарезать мякоть мелкими кусочками и выдержать 1,5 часа в известковой воде. Ягоды спелого винограда проварить до мягкости и протереть через сито.

2. Сусло (около 6 кг) процедить и варить в широкой посуде. Взять ½ стакана просеянной древесной золы, завязать ее в мешочек и положить в кипящее сусло; варить около 30 минут, затем вынуть.

3. Когда сусло выпарится наполовину, положить груши. Бекмес варить на сильном огне, доведя его до густоты меда.

4. Готовый бекмес охладить, перелить в стеклянные банки и укупорить крышками.

Повидло из винограда

Способ приготовления

1. Для повидла следует брать вполне созревший виноград с крепкими крупными мясистыми ягодами. Виноград хорошо промыть водой.

2. Ягоды отделить от гребней, удаляя при этом мелкие, недоразвитые, раздавленные, заплесневелые и другие непригодные для консервирования экземпляры.

3. Ягоды подавить вручную, полученную массу протереть через сито или дуршлаг для отделения кожицы и семечек.

4. Полученную массу уварить в тазу или в котле на сильном огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Когда она

начнет оставлять на дне посуды неисчезающий след, варку прекратить, а готовое повидло переложить в банки.

5. Для улучшения вкуса повидла, приготовленного из более кислых сортов винограда, можно добавить яблочное пюре (на 1 кг виноградного пюре – 100–150 г яблочного пюре).

6. Повидло из винограда хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

Повидло из слив без сахара

Ингредиенты

1,2 кг свежих слив, 200 мл воды.

Способ приготовления

1. Спелые сладкие сливы рассортировать, удалить поврежденные и червивые, вымыть и дать стечь воде. Плоды разрезать на половинки, вырезать поврежденные места, поместить в таз, влить воду и варить на умеренном огне при постоянном помешивании до готовности.

2. Расфасовывать повидло следует горячим в сухие и подогретые банки. Банки наполнить на 2 см ниже верха горлышка, немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Мармелад сливовый по-болгарски

Способ приготовления

1. Сладкую сливу вымыть, удалить косточки и в течение 15–20 минут разваривать в небольшом количестве воды. Горячую массу протереть через сито или дуршлаг, кожицу отделить. Пюре уварить до готовности и разложить по банкам.

2. Чтобы на поверхности мармелада не образовалась плесень, сверху банку накрыть пергаментом, смоченным в спирте. Банки герметично укупорить и хранить в сухом и холодном месте.

Клюквенный мед

Ингредиенты

250 мл клюквенного сока, 250 г меда, 1 л воды, 10–15 г дрожжей, пряности.

Способ приготовления

1. Мед перемешать с водой, прокипятить, снять пену и вылить в бутыль. Добавить клюквенный сок, пряности, дрожжи и поставить в холодное место.
2. Через 2–3 недели разлить напиток по бутылкам и укупорить.

Мед из дыни

Способ приготовления

1. Зрелые дыни с нежной ароматной мякотью разрезать, очистить от семян, срезать мякоть, измельчить ее или пропустить через мясорубку. Отжать сок, процедить и уварить, снимая пену, до нужной густоты. Готовность проверить по капле (капля должна застывать).
2. Горячую массу разложить по банкам и закрыть крышками.

Плоды и ягоды в натуральном соке

Этот вид заготовки на зиму не только экономичен и прост, но и дает высоковитаминные консервы, готовые к непосредственному употреблению, а также используемые в качестве полуфабриката. Делают их без разведения водой. Из ягод в собственном соку готовят землянику, малину, крыжовник, смородину, из плодов – яблоки крупно– и мелкоплодные тех же сортов, что идут на компоты.

Все консервы в соку обязательно пастеризуют, но делать это стараются с наименьшей потерей витаминов: срок нагрева сокращают до минимума, избегают закипания воды в кастрюле, пользуются мелкой расфасовкой – пол-литровые банки и бутылки.

Черная смородина в соке крыжовника

Ингредиенты

1 кг черной смородины, 300 мл сока крыжовника.

Способ приготовления

1. Черную смородину перебрать, вымыть, переложить в эмалированную кастрюлю и залить соком крыжовника.
2. Довести смесь до кипения и варить 5 минут. Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

Черная смородина в собственном соку

Ингредиенты

1 кг черной смородины, 150 мл воды.

Способ приготовления

1. Вымыть крупные ягоды черной смородины, обсушить и разложить в стеклянные банки. Закрыть их крышками, поставить в кастрюлю с водой комнатной температуры, положив на дно

решетку, и держать на легком огне. Когда вода нагреется, ягоды дадут сок, содержимое банок уменьшится в объеме вдвое.

2. Пересыпать ягоды из двух банок в одну, накрыть крышками и снова нагреть в кастрюле с водой уже до 80–85 °С. Пастеризовать:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

3. Затем вынуть банки из воды, укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Черная смородина в соке красной смородины

0 способ приготовления

1 кг черной смородины, 200 мл сока красной смородины.

Способ приготовления

1. Черную смородину перебрать, вымыть, уложить в эмалированную кастрюлю, залить соком красной смородины, довести до кипения и кипятить 5 минут.

2. Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

Яблоки в смородиновом соке

Ингредиенты

1 кг яблок, 1 кг черной и красной смородины.

Способ приготовления

1. Ягоды снять с кистей, удалить больные и недозрелые, тщательно вымыть и распарить в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды. Горячую массу протереть через сито и наполнить ею подготовленные банки до половины.

2. Яблоки разрезать пополам (или на 4 части), очистить, удалить сердцевину, уложить в банки с соком так, чтобы они были полностью погружены в него. Уровень сока должен быть на 1–2 см ниже горлышка.

3. Пастеризовать банки в кипящей воде:
– емкостью 0,5 л – 25–30 минут,
– емкостью 1 или 2 л – 30–35 минут.

Черешня в собственном соку

Ингредиенты

1 кг черешни, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Ягоды вымыть, удалить косточки. Подготовленную черешню плотно уложить в банки и добавить лимонную кислоту. Стерилизовать в кипящей воде (1-литровые банки – 18–20 минут).

Персики в яблочном соке

Ингредиенты

700 г персиков, 350 мл яблочного сока.

Способ приготовления

Фрукты очистить от плодоножек, разрезать на половинки и удалить косточки. Залить персики яблочным соком, довести до кипения, варить 5 минут. Разлить в стерилизованные банки и укупорить.

Малина без сахара в смородинном соке

Ингредиенты

1 кг малины, 200 мл сока красной смородины.

Способ приготовления

Малину залить соком красной смородины на 2 часа. Затем

прокипятить, разлить в стерилизованные банки, укупорить крышками и перевернув вверх дном, охладить.

Малина в собственном соку

Ингредиенты

800 г малины.

Способ приготовления

1. Подготовленные ягоды выложить в эмалированную кастрюлю и подогревать на слабом огне, пока они не пустят сок.
2. В горячем виде переложить в банки и пастеризовать при 90 °С:

– емкостью 0,5 л – 15 минут,
– емкостью 1 л – 20 минут.

3. После пастеризации банки немедленно герметично укупорить, перевернуть на крышку и в таком виде охладить.

Клюква в собственном соку

Ингредиенты

1 л клюквенного сока, 2,5 кг свежей клюквы.

Способ приготовления

1. Из мелких ягод отжать сок и профильтровать. Крупную клюкву высыпать в кастрюлю и залить соком.
2. Массу подогреть, не доводя до кипения, и сразу же расфасовать в чистые стеклянные банки. Стерилизовать в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л – 7–9 минут,
– емкостью 1 л – 9-10 минут,
– емкостью 3 л – 20 минут.

3. Хранить в прохладном месте.

Клюква протертая натуральная

Способ приготовления

1. Отсортированные ягоды очистить от завязи, плодоножки, листьев и веточек, хорошо промыть, уложить в кастрюлю и бланшировать в течение 5 минут. Затем содержимое кастрюли протереть через дуршлаг или редкое сито.

2. Пюре кипятить, перелить в подготовленные банки, накрыть крышками и поставить в кастрюлю. Время стерилизации банок:

– емкостью 0,5 л – 8–9 минут,

– емкостью 1 л – 9-10 минут.

3. Банки укупорить и охладить.

Земляника в соке красной смородины

Ингредиенты

3 кг земляники, 1 л сока красной смородины с мякотью, 1 г лимонной или аскорбиновой кислоты.

Способ приготовления

1. Подготовленные ягоды залить соком красной смородины и добавить аскорбиновую (или лимонную) кислоту.

2. Довести массу до кипения, варить 5 минут и сразу же разлить в стерильные банки. Укупорить.

Апельсины в остром соусе

Ингредиенты

1 кг апельсинов, 500 г репчатого лука, сок 2 лимонов, оливковое масло, соль, соус табаско по вкусу.

Способ приготовления

1. В оливковое масло добавить луковый сок, сок лимона, соль, соус табаско. Взбить смесь, залить дольки апельсинов и перемешать.

2. Разложить по банкам, плотно закрыть крышками и

поставить в холодное место.

Айва в соке свеклы

Ингредиенты

700 г айвы, 400 мл свекольного сока, 1 г аскорбиновой кислоты.

Способ приготовления

1. Плоды очистить, удалить сердцевину и семена, разрезать вдоль на 4 части. Удаленную сердцевину и снятую кожицу залить холодной водой, нагреть до кипения и варить около 20 минут.
2. Затем процедить, добавить аскорбиновую кислоту и свекольный сок. Смесь довести до кипения, опустить в нее подготовленные плоды, прокипятить 5 минут. Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки, укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.
3. Хранить при комнатной температуре. Эти консервы можно готовить и без свекольного сока.

Абрикосы в собственном соку натуральные

Ингредиенты

1 кг абрикосов, 150 мл воды.

Способ приготовления

1. Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить, плоды положить в кастрюлю. Добавить воду и подогревать под крышкой на слабом огне до тех пор, пока плоды не покроются соком. Периодически помешивать.
2. Переложить абрикосы с соком в подготовленные банки, заполняя их по плечики. Стерилизовать:

– банки емкостью 0,5 л – 10 минут,

– банки емкостью 1 л – 15 минут.

Иллюстрации

Омлет с брюссельской капустой

5 яиц, 150 мл обезжиренного молока, 350 г брюссельской капусты, 30 мл оливкового масла, 1 красная луковица, 1 маленький красный перец чили, 2 зубчика чеснока, 1 щепотка молотого кориандра, 1 щепотка молотого черного перца, 1/2 ч. л. черного кунжута, соль.

Брюссельскую капусту отварить в течение 5 минут и откинуть на сито, красную луковицу нарезать полукольцами, чили и чеснок мелко порубить. Сковороду разогреть, влить оливковое масло, обжарить лук, чеснок и перец в течение 2 минут, добавить брюссельскую капусту, жарить еще 3 минуты. В миске слегка взбить яйца с молоком при помощи венчика, добавить соль, молотый перец и кориандр.

В сковороду с овощами влить яичную смесь и готовить под крышкой 7 – 10 минут на слабом огне. Готовый омлет перед подачей посыпать черным кунжутом.

Фритатта с креветками и брокколи

5 яиц, 200 г очищенных тигровых креветок, 200 г брокколи, 2 луковицы шалот, 1 зубчик чеснока, 20 г зеленого лука, 100 г брынзы, 30 мл оливкового масла, 30 г вяленых томатов, 1 щепотка молотого розового перца, 1/2 лимона.

Брокколи разобрать на соцветия и отварить вместе с креветками в подсоленной воде в течение 2 минут, отбросить на сито.

Лук-шалот, чеснок и вяленые томаты измельчить, брынзу раскрошить вилкой, яйца взбить венчиком. Сковороду (которую можно ставить в духовку) поставить на огонь, влить оливковое масло и обжарить лук, чеснок и брокколи 2 минуты. Влить взбитые яйца, сверху разложить креветки, вяленые томаты и брынзу, посыпать розовым перцем.

Тут же снять с огня. Запекать в духовке при 190 ° С 10 минут. Перед подачей посыпать зеленым луком, полить лимонным соком.

Томатно-йогуртовый суп

500 г томатов черри (красных и желтых), 1 ч. л. коричневого сахара, 20 мл бальзамического уксуса, 100 г черных оливок, 500 мл натурального йогурта, 30 г кинзы, 50 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. черного перца.

Томаты разрезать на 2 части, выложить на противень, застеленный пергаментом, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать сахаром и запечь под грилем в течение 7 минут.

Чеснок натереть на мелкой терке, добавить в йогурт, посолить, поперчить. Томаты выложить в йогурт, сверху сбрызнуть бальзамическим уксусом, добавить рубленую зелень кинзы и черные оливки.

Камбала с печеной морковью

1 камбала, 300 г молодой моркови, 20 мл оливкового масла, 1/2 ч. л. тмина, 1/2 ч. л. кориандра, 1/2 ч. л. белого перца, 1 ч. л. соли, 1 апельсин.

Духовку разогреть до 200° С, с апельсина снять цедру и выжать сок.

Камбалу сбрызнуть маслом, натереть солью, специями и апельсиновой

цедрой, выложить на противень, застеленный пергаментом.

Морковь очистить и нарезать крупными брусками, выложить на рыбу, полить апельсиновым соком.

Края пергамента поднять и закрепить «конвертом», запекать 25 минут.

Куриные голени с красным грейпфрутом

600 г куриных голеней, 2 красных грейпфрута, 1 ч. л. соли, 1 ч. л . черного перца, 20 г розмарина, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. соевого соуса, 20 мл бальзамического уксуса, 150 г корн-салата, 100 г лука-шалота, 30 мл оливкового масла.

С грейпфрутов снять цедру при помощи терки, острым ножом снять кожуру и отделить дольки от перегородок, дольки сложить в отдельную миску, в другую миску из оставшейся части выжать сок. В миску с грейпфрутовым соком добавить оливковое масло, соль, 1/2 ч. л. черного перца, мед, бальзамический уксус, листья розмарина, цедру, в получившийся маринад положить куриные голени оставить мариноваться на 30 минут.

Духовку разогреть до 180˚ С, в рукав для запекания выложить куриные голени, влить маринад, закрепить концы и отправить в духовку на 30 минут.

Приготовить салат – в миску с грейпфрутовыми дольками добавить корн-салат, нарезанный полукольцами лук-шалот, 1/2 ч. л. черного перца, соевый соус, оливковое масло и перемешать.

Подавать к куриным голеням.

Овсяное печенье с клюквой

140 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 50 г сливочного масла, 100 г коричневого сахара, 1 яйцо, 60 г овсяных хлопьев, 2 ч. л. лимонной цедры, 100 г сушеной клюквы, 1/4 ч. л. соли, 100 мл фруктового чая.

Клюкву замочить в свежезаваренном фруктовом чае, оставить на 30 минут, слить жидкость, обсушить салфеткой.

Масло взбить с сахаром, добавить яйцо и лимонную цедру, перемешать.

В масляную смесь добавить всю муку, разрыхлитель, соль, овсяные хлопья и клюкву, тщательно вымесить тесто.

Разогреть духовку до 180° С, противень застелить пергаментом, вылепить из теста плоские лепешки, выложить на противень и выпекать 10-12 минут.

Фруктовый крамбл со злаковыми хлопьями

80 г муки, 75 г коричневого сахара, 60 г мультизлаковых хлопьев, 50 г холодного сливочного масла, 1/4 ч. л. соли, 2 ч. л. апельсиновой цедры, 30 г миндальных пластинок, 350 г персиков, 350 г слив.

Духовку разогреть до 180° С, огнеупорную форму смазать маслом и присыпать панировочными сухарями.

Из фруктов удалить косточки, разрезать на 4—6 частей и выложить на дно формы.

Муку, сахар, хлопья и соль высыпать в миску, сверху натереть холодное сливочное масло, быстро перетереть руками до образования крошки.

Получившейся крошкой равномерно покрыть фрукты, сверху посыпать миндальными лепестками и цедрой. Выпекать 25 минут.

Булочки с отрубями и льняным семенем

200 г пшеничной муки грубого помола, 280 г пшеничной муки первого сорта, 3 ст. л. пшеничных отрубей, 1 ст. л. льняного семени, 1 ст. л. сухих дрожжей, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. соли, 30 мл оливкового масла, 375 мл теплой воды.

Муку просеять в большую миску, добавить сухие дрожжи и соль.

В сухую смесь добавить мед, оливковое масло и воду, замесить тесто.

Накрыть полотенцем и оставить на 30 минут для подъема.

Подошедшее тесто выложить на стол, посыпанный мукой, и разделить на 10 –12 частей. Из каждой скатать булочку, посыпать льняным семенем и отрубями. Накрыть полотенцем и оставить на 15 минут.

Духовку разогреть до 190° С. Выпекать булочки 25 – 30 минут.